

Ana Beatriz Correia dos Santos

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

Universidade Fernando Pessoa
Faculdade de Ciências da Saúde

Porto, 2017

Ana Beatriz Correia dos Santos

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

Universidade Fernando Pessoa
Faculdade de Ciências da Saúde

Porto, 2017

Ana Beatriz Correia dos Santos

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

Ana Beatriz Correia dos Santos

Projeto de Graduação apresentado à
Universidade Fernando Pessoa como
parte dos requisitos para obtenção do
grau de licenciado em Enfermagem

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

RESUMO

Este trabalho, surge no âmbito da unidade curricular Projeto de Graduação, da Licenciatura em Enfermagem da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa – Porto intitulado por “O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico.”

O alcoolismo hoje em dia, tem vindo a ter uma evolução na sociedade, na vida dos adolescentes e jovens, e até mesmo no núcleo familiar, afetando a vida diária da família e de quem os rodeia. Este trabalho vai ser importante para ter a noção de quais serão as consequências do excesso do consumo de álcool, e como interfere com o nosso psicológico, ou seja, como o stress e a ansiedade intervém na vida de cada pessoa.

O tipo de estudo adotado para a investigação científica é um estudo descritivo simples, transversal de abordagem quantitativa, sendo a amostra constituída por 30 indivíduos presentes nas Instituições dos Alcoólicos Anónimos.

A amostra é constituída por 30 indivíduos, predominantemente do género masculino 17 (57%) com idade compreendida entre os 46-65 anos. No presente estudo de investigação através dos resultados obtidos, em relação ao papel que a ansiedade e o stress nos indivíduos alcoólicos em fase de recuperação, 19 (63%) em alguns momentos o consumo de álcool ajudava a diminuir a ansiedade e o stress.

Em relação ao papel que desempenha a ansiedade nos indivíduos alcoólicos em fase de recuperação, 22 (39,2%) sentiam maior ansiedade em ingerir bebidas alcoólicas durante a noite. Verifica-se também que 14 (47%) referem que ficavam ansiosos pelas ocasiões festivas porque as associava ao consumo de álcool.

No estudo observa-se que o papel que desempenha o stress nos indivíduos alcoólicos em fase de recuperação, 15 (50%) consideram que o álcool foi o principal causador de todo o stress causado nele próprio. Observa-se também que 26 (87%) dos 30 inquiridos referem que na ingestão de bebidas alcoólicas sentiam que o seu dia-a-dia se tornava menos stressante.

Palavras-chave: Ansiedade, Stress, Alcoolismo, Fase de Recuperação

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

SUMMARY

This work, within the framework of the course graduation project, the Degree in nursing from the Faculty of Health Sciences at the University Fernando Pessoa – Porto entitled "The role of alcohol to manage anxiety and stress in alcoholics – a study of therapeutic context."

Nowadays the alcoholism, has been evolving in the society, in adolescents and young peoples' lives, and even in the nuclear family, affecting the daily life of the family and those who surround them. This work will be important to have the sense of which are the consequences of excessive alcohol consumption, and how it intervenes with our psychological system, i.e. how stress and anxiety interfere in the life of each person.

The type of study adopted for scientific research is a simple, descriptive study of a quantitative approach, being the sample consisting of 30 individuals at the institution of Alcoholics Anonymous.

The sample consists of 30 individuals, predominantly males with 17 (57%) aged the 46-65 years. In this research study through the results obtained in relation to the role that the anxiety and stress in alcoholics in recovery phase, 19 (63%) in a few moments the alcohol helped lessen the anxiety and stress.

As to the role of anxiety in alcoholics in recovery phase, 22 (39.2%) had greater urge to drink alcoholic beverages during the night. There were also 14 (47%) who reported that they were eager for festive occasions because these were associated with the consumption of alcohol.

The study notes that the role stress played in alcoholics during the recovery phase, 15 (50%) believe that alcohol was the main cause of all the stress caused on themselves. It is also noted that 26 (87%) of the 30 respondents stated that with the ingestion of alcohol, their day-by-day would feel less stressful.

Key Words: Anxiety, Stress, Alcoholism, recovery phase

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho e a Licenciatura de Enfermagem...

Aos meus pais, pois lutaram de mão dada comigo para a concretização deste sonho.
Orgulho-me de ser filha de duas pessoas fantásticas, que me amam e que sabem como
ultrapassar e amparar as dificuldades da vida.

Ao meu namorado, pelo apoio e carinho, sendo sempre o meu suporte quando eu mais
precisei.

Ao meu irmão pelo apoio que me deu ao longo desta caminhada.

E a toda as pessoas que me ajudaram a lutar e a chegar até aqui.

Um muito obrigado!

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

AGRADECIMENTOS

Todos os agradecimentos aqui explícitos, dedico com todo o amor e carinho sentido pelos mesmos.

Com a finalização deste percurso não posso deixar de agradecer a algumas pessoas que, direta ou indiretamente, me ajudaram nesta caminhada tão importante da minha vida pessoal e futura profissional.

Em primeiro lugar agradeço aos meus pais, Maria Santos e Ilídio Santos, por todo o apoio, força, sacrifício, empenho e acima de tudo muito amor e carinho, por todo o apoio e muita paciência nesta etapa da minha vida, que me fez caminhar sem nunca baixar os braços.

Ao meu namorado João Tavares, pelo apoio, paciência e pelo amor que demonstrou dando sempre a esperança de nunca desistir nos piores momentos.

Aos meus avós, pelo carinho e amor contante, bem como as doces palavras de força. E a ti avó por seres a minha estrelinha, o meu anjo da guarda.

Á minha madrinha, pela amizade, por todo incentivo e motivação tornou-se fundamental para a construção da minha personalidade.

Á minha orientadora Professora Teresa Moreira, pelo apoio prestado ao longo deste caminho. O meu sincero obrigada pela disponibilidade, pela orientação e pelo apoio fundamental auxiliando em todas as etapas, na realização deste projeto.

Um agradecimento especial para a minha colega de curso e amiga Viviana Costa pela ajuda, amizade e companheirismo e por ser tão especial.

Por fim, mas não menos importante, agradeço à minha família que sem ela dificilmente conseguiria chegar até aqui. Por estarem sempre lá para me amparar, para me criticar, para me congratular fazendo-me sentir uma pessoa melhor.

A todos, que de forma direta ou indireta deram o seu contributo para a realização deste estudo, os meus maiores agradecimentos por tudo o que fizeram por mim.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

LISTA DE ABREVIATURAS, SIGLAS E SÍMBOLOS

Ao longo deste trabalho irão surgir algumas abreviaturas,

AA- Alcoólicos Anónimos

%- Percentagem

CIPE- Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem

Cit. in - Citado

DSM-V – Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais

et al. – e outros

OMS – Organização Mundial de Saúde

p. – Página

PR- Prevenção de Recaída

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	13
I. FASE CONCETUAL.....	17
1. Revisão da literatura.....	17
1.1. Álcool	17
1.1.1. Conceito e Definição.....	17
1.1.2. Metabolismo do Álcool	19
1.2. Alcoolismo	19
1.2.1. Classificação dos tipos de consumo de álcool	20
1.2.2. Dependência, Tolerância e Abstinência alcoólica	21
1.2.3. Fatores de perturbação relacionada com o álcool	22
1.2.4. Consequências do excesso do álcool	23
1.2.5. Fases do abuso do álcool	24
1.3. Caraterísticas de um indivíduo alcoólico.....	25
1.4. Ansiedade no alcoolismo.....	26
1.5. Stress no alcoolismo	27
1.6. Métodos de tratamento do consumo de álcool	29
1.6.1. Tipo de ajuda para os indivíduos alcoólicos	31
1.6.1.1. Reabilitação	32
1.6.1.2. Prevenção da Recaída.....	33
II. FASE METODOLÓGICA.....	36
2.1. Tema	36
2.1.1. Delineação do Tema	36
2.2. Questões de Investigação	37
2.3. Objetivos Gerais e Específicos.....	37
2.4. Desenho de Investigação.....	38

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

2.4.1. Tipo de Estudo	38
2.4.2. Meio de realização do Estudo	39
2.4.3. População Alvo e Amostra	40
2.4.4. Processo de Amostragem	40
2.4.5. Instrumento e método de colheita de dados	41
2.5. Pré- Teste	42
2.6. Variáveis do Estudo	42
2.6.1. Variável Dependente	42
2.6.2. Variável Independente	43
2.6.3. Variável de atributo	43
2.7. Análise e tratamento de dados	43
2.8. Salvaguarda dos princípios éticos	44
III. FASE EMPÍRICA	46
3.1. Apresentação e Análise dos Resultados	46
DISCUSSÃO DOS RESULTADOS OBTIDOS	55
CONCLUSÃO	60
BIBLIOGRAFIA	62
ANEXO I – Consentimento Informado	69
ANEXO II- Questionário	71
ANEXO III- Cronograma	83

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à variável Idade.	47
Gráfico 2. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à variável Género.	47
Gráfico 3. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à variável Estado Civil.	48
Gráfico 4. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à questão: “Após o consumo de bebidas alcoólicas que alterações sente no seu corpo?”	49
Gráfico 5. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à questão: “ A longo prazo, que consequências poderiam surgir no seu organismo, devido ao consumo excessivo de álcool?”	50
Gráfico 6. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à questão: “Se no início da sua recuperação tivesse que definir o álcool, qual o aspeto que melhor o caracteriza:”	51
Gráfico 7. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à questão: “O consumo de álcool ajudava a diminuir a ansiedade e o stress do seu dia-a-dia?”	52
Gráfico 8. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à questão: “Em que situação do dia sentia maior ansiedade em ingerir bebidas alcoólicas?”	52
Gráfico 9. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à questão: “Ficava ansioso pelas ocasiões festivas porque as associava ao consumo de álcool?” ..	53
Gráfico 10. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à questão: “Alguma vez o álcool foi o principal causador de todo o stress causado em si?”	53
Gráfico 11. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à questão: “Na ingestão de bebidas alcoólicas sentia que o seu dia-a-dia se tornava menos stressante?”	54
Gráfico 12. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à questão: “Que tipo de ajuda procurou para resolver o seu problema com o consumo de álcool?”	54

INTRODUÇÃO

O presente trabalho foi realizado no âmbito da unidade curricular de Projeto de Graduação, inserida no 2º Semestre do 4º Ano, e constitui um requisito para o término do Curso de Licenciatura em Enfermagem na Universidade Fernando Pessoa.

Com o objetivo de concluir a Licenciatura em Enfermagem da Universidade Fernando Pessoa, foi proposto a realização de um trabalho de investigação, escolhido para tema “O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico.”

Segundo Ribeiro (1999), a investigação permite dar resposta a questões que emergem nas nossas vivências em sociedade e cuja ciência ainda não foi capaz de encontrar solução. É assim, um método científico de prever, planejar e antecipar a realização do processo de esclarecimento das nossas pesquisas. A investigação científica enriquece não só a prática como também a nível científico.

Por sua vez, Fortin (2009, p.15) afirma que investigação científica “permite descrever, explicar e prever factos, acontecimentos ou fenómenos” e que um projeto de investigação é “uma etapa preliminar de uma investigação científica, no decurso da qual é necessário estabelecer os limites do objeto de estudo e precisar a maneira de realizar cada uma das etapas do processo de investigação”.

Na atualidade, o álcool é um dos principais problemas de saúde pública a nível mundial. O consumo do álcool é tão antigo como a própria humanidade existem elementos arqueológicos e bibliográficos que o afirmam, que permitem pensar que a utilização de bebidas alcoólicas pelo Homem e o conhecimento dos seus efeitos já existem há algumas dezenas de milhares de anos, antes da Era Cristã (Mello, et al., 2001) e (Silva & Luz, 2016).

Assim sendo através de investigações científicas, tem-se comprovado que o consumo de álcool é o principal responsável pelo aumento de complicações ligadas a esse consumo, quer a níveis psíquicos, familiares, sociais, laborais e judiciais (Mello, et al., 2001) e (Silva & Luz, 2016).

Deste modo torna-se pertinente desenvolver um estudo de investigação sobre a ansiedade e o stress nos indivíduos alcoólicos. Neste sentido, parte-se da questão pivô: “O papel que

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos- um estudo em contexto terapêutico.”

O presente estudo divide-se em três fases de investigação: a fase concetual que aborda a revisão da literatura. Seguidamente a fase metodológica que evidencia o tema, a delineação do tema, as questões de investigação, os objetivos gerais e específicos, o desenho de investigação, o tipo de estudo, o meio onde se realiza o estudo, a população alvo e amostra, o processo de amostragem, as variáveis de estudo, o instrumento e método de colheita de dados, o pré-teste, colheita de dados e a análise tratamento dos dados. Por fim, a fase empírica, onde se realiza a caracterização da amostra, a apresentação e análise e discussão dos resultados obtidos de acordo com os objetivos de investigação.

Esta conduziu aos seguintes objetivos abaixo mencionados:

- Caraterizar socio-demograficamente a amostra.
- Especificar como é que o álcool atua no organismo.
- Enumerar as consequências do consumo excessivo do álcool no organismo.
- Enumerar as alterações psicológicas causadas pelo álcool no organismo.
- Identificar o papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade nos indivíduos alcoólicos em recuperação.
- Identificar o papel que desempenha o álcool na gestão do stress nos indivíduos alcoólicos em recuperação.
- Enumerar e especificar os tipos de ajuda que são mais procuradas.

A amostra é constituída maioritariamente por indivíduos do género masculino 17 (57%) com idade compreendida entre os 46-65 anos.

As questões relacionadas com os objetivos iniciais mostram que a maioria dos indivíduos pensam relativamente ao álcool:

Em relação ao modo como o álcool atua no organismo, 16 (53,3%) consideram que no início da sua recuperação se tivessem que definir o álcool caracterizam como destrutivo.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

Assim sendo as consequências do consumo excessivo do álcool no organismo, 20 (28,6%) dos inquiridos referem que a longo prazo as consequências que surgiram no seu organismo foi a cirrose hepática.

Durante o consumo de álcool, vão aparecendo alterações psicológicas causadas pelo consumo do álcool, em que 18 (21,4%) consideram que após o consumo de bebidas alcoólicas sentiram náuseas.

Relativamente ao papel que a ansiedade e o stress nos indivíduos alcoólicos em fase de recuperação, 19 (63%) em alguns momentos o consumo de álcool ajudava a diminuir a ansiedade e o stress, oito (27%) referem que o consumo de álcool ajudava a diminuir.

Em relação ao papel que desempenha a ansiedade nos indivíduos alcoólicos em fase de recuperação, 22 (39,3%) sentiam maior ansiedade em ingerir bebidas alcoólicas durante a noite. Observou-se, noutro gráfico que 14 (47%) referem que ficavam ansiosos pelas ocasiões festivas porque as associava ao consumo de álcool.

E em relação ao papel que desempenha o stress nos indivíduos alcoólicos em fase de recuperação, 15 (50%) consideram que o álcool foi o principal causador de todo o stress causado nele próprio, 15 (50%) consideram que o álcool não foi o principal causador. Observou-se, noutro gráfico que 26 (87%) dos 30 inquiridos referem que na ingestão de bebidas alcoólicas sentiam que o seu dia-a-dia se tornava menos stressante, apenas quatro (13%) referem o contrário.

Existem ajudas que os indivíduos procuram, para tentar resolver o seu problema com o álcool, em que 28 (80%) dos inquiridos referem que o tipo de ajuda que procurou para resolver o seu problema foi as terapias de grupo, cinco (14%) foi as psicoterapias e dois (6%) foi as terapias individuais.

Durante o trabalho de investigação surgiram algumas limitações como a falta de conhecimento e experiência na temática e na parte de investigação e na elaboração de um instrumento de colheita de dados. Com empenho e esforço da investigadora foi possível ultrapassar estes obstáculos.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

Tendo em conta o problema de investigação e os objetivos optou-se por se realizar um estudo descritivo simples, transversal, de abordagem quantitativa. O instrumento de dados utilizado foi o questionário, que após várias consultas de outros questionários, foi adaptado de acordo ao nosso tema, a uma amostra de 30 indivíduos no período de 10 de Abril a 20 de Abril de 2017. Após aplicação do questionário foram submetidos a um tratamento estatístico através do Microsoft Office Excel 2007.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

I. FASE CONCETUAL

Segundo Fortin (2009), “A fase concetual desempenha um papel fundamental pois fornece ao investigador os pilares necessários para o desenvolvimento do processo de investigação.”

A mesma autora defende que (2009, p. 39):

“A fase conceptual começa quando o investigador trabalha uma ideia para orientar a sua investigação.”

Fortin (2009, p.49), afirma ainda que esta fase consiste:

"(...) em definir os elementos de um problema. (...) O investigador elabora conceitos, formula ideias e recolhe a documentação sobre o tema que precisa, com vista a chegar a uma conceção clara do problema. O processo começa pela escolha de um tema de estudo e de uma questão apropriada, a partir da qual se orientará a investigação."

Após ter a questão pivô definida e estruturada “Qual o papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos”, pode-se prosseguir para a revisão da literatura. Nesse ponto serão apresentados todos os conteúdos, acerca das questões de investigação.

1. Revisão da literatura

Enunciado por Fortin (2009, p.86) a revisão da literatura:

“permite apresentar o estado dos conhecimentos relativos a um problema de investigação. Os documentos devem ser pertinentes ao problema em estudo.”

Esta revisão da literatura vai englobar os seguintes aspetos.

1.1. Álcool

1.1.1. Conceito e Definição

Segundo Kaplan e Sadock citado por Nunes e Jólluskin, (2007):

(...) O álcool é uma substância tóxica conhecida desde há muito (...) e o seu consumo generalizou-se, sendo notório um confuso esbatimento de fronteiras entre o acto de beber recreativo ou social e o abuso do álcool.

O álcool é uma das substâncias que o próprio indivíduo tira proveito com maior frequência, sendo que este consumo já é conhecido. Segundo Ferreira-Borges & Filho (2007), o

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

primeiro contacto do Homem com o álcool terá sido casual, talvez enquanto tentava saciar-se e alimentar-se comendo uvas do chão, que entretanto tinham fermentado ao sol.

De acordo com o Dicionário Etimológico de Língua Portuguesa, Machado (2003) a palavra álcool deriva do árabe “al-kuhl”, que significava colírio feito de pó de um semi-metal denominado antimónio, usado especialmente em cosmética, para as mulheres colorirem as pálpebras de um tom branco azulado, tendo vindo a evoluir para “al-kuhl” forma vulgar para designar qualquer “pó fino”. No século XVI, a palavra “alkol” derivada do latim dos alquimistas passou a designar não só a substância química, mas também toda e qualquer substância obtida por destilação.

Atualmente, o álcool designado por etanol ou álcool etílico, é o principal componente das bebidas alcoólicas e cuja fórmula química é representada por $\text{CH}_3 \text{CH}_2 \text{OH}$ (Ferreira-Borges & Filho, 2007).

Em relação ao seu método de produção, o mesmo pode ser adquirido pela introdução de etileno em ácido sulfúrico aquecido. Sendo que o álcool para o consumo humano, é produzido através da fermentação de carboidratos vegetais, que provêm de frutos, do mel, de cereais, de grãos. Para obter este processo, ele sofre por influência de uma levedura, designada *Saccharomyces Cerevisiae*. Ela tem como finalidade acelerar por ação catalítica a fermentação, para mais tarde ter a aquisição da bebida alcoólica (Lonzero, et al., 2001) e (Breda, 2010).

Após ter adquirido a bebida, esta mesma pode apresentar uma graduação alcoólica que pode atingir os 13 ou 14%, como por exemplo: a cerveja, o vinho, a cidra. Caso o objetivo seja produzir bebidas com maior percentagem é utilizado o processo de destilação, que pode apresentar uma graduação entre os 40 e os 75 % que é o caso: da aguardente, da vodka e do whisky (Lonzero, et al., 2001) e (Breda, 2010).

Na sociedade atual, o consumo de bebidas alcoólicas, é uma das principais rotinas do indivíduo, sendo que o álcool é uma droga que nos dias de hoje é legalizada e mais vendida, estando muitas vezes associada a momentos festivos (Zago, 1996) e (Silva & Luz, 2016). De acordo com a cultura e o meio social o consumo de bebidas alcoólicas varia pela forma da vida diária de cada indivíduo (Gigliottia & Bessab, 2004) e (Breda, 2010).

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

Seguidamente irá ser abordado o metabolismo do álcool.

1.1.2. Metabolismo do Álcool

Segundo Schuckit (1998) e Silva & Luz (2016) o álcool é absorvido rapidamente pelas membranas do tubo digestivo, “(...) especialmente, pelo estômago e porção proximal do intestino delgado”.

O álcool no nosso organismo é absorvido atravessando a mucosa digestiva sem que este sofra antecipadamente a sua digestão. O mesmo é absorvido em pequenas quantidades a nível da boca e do esófago, em moderada quantidade no estômago (30%), sendo que o duodeno é o principal local de absorção (65%), e o restante no cólon (Mello, et al., 2001) e (Silva & Luz, 2016).

Passando para a circulação sanguínea difunde-se facilmente através dela a todo o organismo, em função do conteúdo hídrico dos diferentes órgãos ou tecidos, podendo encontra-se facilmente na saliva, suor e urina (Mello, et al., 2001) e (Silva & Luz, 2016).

Segundo o mesmo autor, a absorção do álcool em indivíduos que se encontram em jejum é mais rápida do que nos indivíduos que tenham ingerido alimentos, demorando apenas 15 a 20 minutos.

A ingestão de bebidas alcoólicas pode levar a consequências nefastas para o organismo do indivíduo. Neste sentido dependendo do consumo de bebidas alcoólicas ingeridas, vai permitir calcular o nível de álcool que cada indivíduo ingere e a quantidade que consegue absorver no organismo (Mello, et al., 2001) e (Silva & Luz, 2016).

De seguida iremos abordar o tema do alcoolismo.

1.2. Alcoolismo

O alcoolismo, pode provocar vários efeitos devido ao consumo excessivo e prolongado de bebidas alcoólicas. Esta dependência do álcool é o principal responsável, pela situação da pessoa, quer a nível físico, psicológico e social de cada indivíduo (Mello, et al., 2001) e (Silva & Luz, 2016).

Segundo Dubowski (1985) e Silva & Luz (2016), os indivíduos alcoolizados são portadores de um conjunto de sinais comuns, entre os quais se destacam: rubor e edema moderado da

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

face; edemas das pálpebras; olhos lacrimejantes; eritrose palmar; hálito alcoólico; falta de coordenação motora; vertigens e desequilíbrio; suores; tremor fino nas extremidades.

O mesmo, é um produto da fermentação de açúcares, com imensos produtos com origem vegetal, como por exemplo: o mel, os cereais, os frutos, que por consequência tem a interferência de microrganismos sobretudo as leveduras (Mello, et al., 2001) e (Silva & Luz, 2016).

Segundo Mello, et al., (2001) e Silva & Luz (2016) as bebidas alcoólicas podem ser de dois tipos:

- Bebidas Alcoólicas Fermentadas
- Bebidas Alcoólicas Destiladas

As Fermentadas, são obtidas através da fermentação alcoólica de sumos açucarados por ação de leveduras como é o caso de vinho e da cerveja, ou destiladas que resultam da destilação do álcool produzido no decurso da fermentação (aguardente, whisky, vodka e gin), (Mello, et al., 2001) e (Silva & Luz, 2016).

Em relação ao consumo de bebidas alcoólicas, o indivíduo apresenta um estado em que existe uma perda de controlo em relação à quantidade de álcool ingerida após o mesmo ter iniciado este ato. Devido a este consumo surgem consequências prejudiciais a nível fisiológico, psicológicos e social (Nunes & Jólluskin, 2007).

No ponto seguinte iremos abordar a classificação em relação ao consumo de álcool e os seus subtemas.

1.2.1. Classificação dos tipos de consumo de álcool

Segundo a Organização Mundial de Saúde, (OMS, 2017) o consumo de álcool é classificado em:

Uso- Fase de experimentação, nesta fase o consumo de álcool destina-se somente para fins festivos. Este tipo de consumo não causa complicações quer para o próprio indivíduo quer para as pessoas que estão em contato com o mesmo.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

Abuso- Fase de uso ocasional ou repetido, nesta fase o consumo de álcool pode levar a complicações regulares. O que pode levar a que o indivíduo entre numa dependência alcoólica.

Dependência- Fase em que existe tolerância ao álcool; Esta fase também pode ser caracterizada pelo consumo compulsivo do álcool.

O consumo de álcool por parte dos indivíduos é uma atitude que está relacionada com a procura de algo que lhe dá prazer, ou seja, após o consumo de bebidas alcoólicas, é proporcionado ao indivíduo algo agradável e satisfatório (Ronzani & Furtado, 2010).

Assim sendo, iremos abordar a dependência, a tolerância e a abstinência.

1.2.2. Dependência, Tolerância e Abstinência alcoólica

Para Nunes & Jólluskin (2007), a tolerância e a abstinência alcoólica têm uma interligação com a dependência alcoólica. Sendo assim, a dependência é caracterizada pela existência de tolerância ao álcool, não impedindo o indivíduo de realizar as suas atividades de vida diária, mesmo estando sobre o efeito do álcool. Quando existe falta ou cessação do consumo desta substância, é notável devido à manifestação de sintomas designando esta situação como abstinência alcoólica.

Todos os comportamentos que estão interligados com a dependência do álcool, são definidos por DSM-V (Manual Diagnostico e Estatístico de Transtornos Mentais, 2013) ou seja, são comportamentos que ocorrem pelo consumo de álcool pelo menos três das setes categorias de funcionamento, que surjam, num período de dozes meses.

Assim sendo, estas são as categorias:

- 1) Evidência de tolerância – é necessário elevadas quantidades para obter o efeito desejado;
- 2) Síndrome de abstinência alcoólica ou consumo de álcool para evitar ou aliviar os indícios de abstinência;
- 3) Desejo intenso ou compulsão para consumir uma dada substância;
- 4) Desejo persistente ou esforço, sem êxito, para diminuir/controlar o consumo de bebidas alcoólicas;

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

- 5) Aumento do tempo despendido em ingerir, conseguir ou recuperar-se dos efeitos de álcool;
- 6) Abandono progressivo de outros prazeres ou interesses, como atividades sociais, ocupacionais ou recreativas, devido à utilização de substâncias;
- 7) Persistência no consumo de álcool, mesmo em situações em que é contraindicado, quer físicas e psicológicas.

A abstinência alcoólica, segundo Psiquiatria (2013) caracteriza-se pela brusca diminuição da concentração de álcool no sangue, de quatro a doze horas após cessação ou diminuição do consumo. Tendo como sintomas: tremores nas mãos, insónias, agitação psicomotora, alucinações ou ilusões visuais, táteis ou auditivas, ansiedade, náuseas, vômitos, distúrbios do humor, convulsões, sudorese.

Segundo a OMS (2017), a dependência alcoólica, é um estado psíquico ou físico, resultante do excesso do consumo do álcool, proveniente da perda do consumo de álcool, contínuo ou periódico com a capacidade de vivenciar efeitos psíquicos e, algumas vezes, como forma de evitar os problemas ligados à abstinência, podendo ser presente ou não a tolerância (Lonzero, et al., 2001) e (Breda, 2010).

De seguida, iremos abordar os fatores de perturbação relacionados com o álcool.

1.2.3. Fatores de perturbação relacionada com o álcool

Neste sentido, existem três tipos de fatores de perturbação que estão relacionados com o excesso do consumo do álcool (Psiquiatria, 2013):

- **Fatores biológicos:**
 - Genética;
 - Aspectos bioquímicos;
- **Fatores psicológicos:**
 - Influências no desenvolvimento;
 - Fatores da personalidade;
- **Fatores socioculturais:**
 - Aprendizagem social;
 - Condicionamento;
 - Influências étnicas e culturais.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

O alcoolismo é um aglomerado de dificuldades que está associado ao consumo excessivo e prolongado de bebidas alcoólicas. É um conjunto de fatores que é entendido como um consumo abusivo um vício, para resolver as arduidades da vida diária do próprio indivíduo (Zago, 1996) e Silva & Luz (2016).

Seguidamente irá ser abordado as consequências do excesso do consumo do álcool.

1.2.4. Consequências do excesso do álcool

A este consumo excessivo de bebidas alcoólicas, o mesmo acarreta enfermidades no fígado e de outros órgãos digestivos, doenças do sistema nervoso e doenças do miocárdio.

O álcool pode provocar efeitos prejudiciais no sistema orgânico dos indivíduos (Sharp & Corp., 2017):

- Neuropatia periférica- danos nos nervos periféricos, seguido de dor, sensação de ardor, formigueliro, sensação de picadas nas extremidades. Resulta da carência da tiamina;
- Miopatia alcoólica- dores musculares, edemas, fraqueza, tom avermelhado da urina. Resulta da carência de vitamina B;
- Encefalopatia de Wernicke- grave carência de tiamina. Provoca paralisia dos músculos oculares, diplopia, ataxia, sonolência, letargia. Podendo mesmo levar à morte;
- Psicose de Korsakoff- provoca confusão, perda de memória recente;
- Cardiomiopatia alcoólica- provoca insuficiência cardíaca congestiva, arritmias.
- Esofagite- provocada pelas consequências tóxicas do álcool, originando vômitos frequentes;
- Hepatite alcoólica- provocada pela ingestão prolongada e efeitos tóxicos do álcool no fígado, o mesmo e o baço aumentam e ficam mais sensíveis, originando náuseas e vômitos, letargia, anorexia, ascite e perda de peso;
- Cirrose hepática- estado final da hepatite crónica, advém da destruição das células hepáticas. Originando náuseas, vômitos, anorexia, perda de peso, dor abdominal, icterícia, edemas, anemia, anomalias na coagulação;
- Hipertensão portal;

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

- Ascite;
- Varizes esofágicas;
- Encefalopatia hepática;
- Trombocitopenia;
- Disfunção sexual.

Segundo Mello, et al., (2001) e Silva & Luz (2016) o consumo excessivo de álcool pode provocar efeitos prejudiciais no sistema orgânico dos indivíduos. Este vício é uma doença que com o passar do tempo se não for controlada pode ser fatal para o indivíduo (Edwards, 2005).

Assim sendo, iremos abordar as fases do abuso do álcool.

1.2.5. Fases do abuso do álcool

O álcool, no entanto interfere com a vida diária do indivíduo, fazendo com que o tempo de reação e o tempo de ação seja mais curto.

Fazendo com que diminua, neste sentido a capacidade do indivíduo a reagir mais depressa a situações da sua vida diária.

Assim sendo, segundo Jellinek (1997) e Silva & Luz (2016), existem quatro fases do processo do alcoolismo em relação ao padrão de utilização/abuso do álcool:

Fase 1: Fase pré-alcoólica

- Uso de álcool para aliviar o stress e tensões do dia-a-dia do indivíduo;
- Repetição de ação observada nos pais e outros;
- Desenvolvimento da tolerância ao álcool.

Fase 2: Fase alcoólica inicial

- O álcool deixa de ser uma substância fonte de prazer e passa a ser uma necessidade para o indivíduo;
- O indivíduo consome álcool às escondidas;
- Atitude defensiva quanto à sua ingestão;
- O indivíduo inicia sentimento de culpa;

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

- Uso dos mecanismos de negação e de racionalização para justificar o abuso.

Fase 3: Fase crucial

- O indivíduo perde o controlo;
- Dependência fisiológica é evidente;
- Ingestão excessiva em festas;
- Períodos de mau estar, perda de consciência, desleixo e desorganização;
- Raiva e agressividade;
- O indivíduo aventura-se numa tentativa de manter a dependência pelo álcool;
- Perda do emprego, casamento, família, amigos e respeito por si próprio.

Fase 4: Fase crónica ou residual

- Desintegração emocional e física;
- O indivíduo está mais vezes embriagado do que sóbrio;
- Impotência e pena de si próprio;
- Manifestações físicas em todos os sistemas corporais;
- A abstinência inclui alucinações, tremores, convulsões, agitação, pânico;
- Depressão e ideação suicida.

Hoje em dia o consumo de bebidas alcoólicas é o principal problema de saúde pública, estando associado a problemas sociais e a várias doenças. O uso impróprio do consumo de álcool implica que o incentivo a inúmeras investigações que tem como objetivo uma melhor perceção dos problemas relacionados com a ingestão de bebidas alcoólicas e o seu tratamento (Melonia & Laranjeira, 2004) e (Silva & Luz, 2016).

No ponto seguinte iremos abordar as características de um indivíduo alcoólico.

1.3. Características de um indivíduo alcoólico

Um indivíduo com dependência alcoólica, pode apresentar diversas alterações quer a nível físico, psicológico como social, alterando deste modo a sua postura perante a sua vida. Assim sendo, uma pessoa com essa dependência apresenta as seguintes características (Psiquiatria, 2013):

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

- **Características físicas:** quedas; convulsões; tremores; alimentação inadequada; tempo de resposta longa; náuseas; vômitos; agitação; palidez; alterações da visão; alterações de consciência; locomoção alterada; hipertensão; dor muscular; redução da fertilidade (mulheres); impotência (homens); taquicardia; sudorese; híper/hipotermia.
- **Características psicológicas:** falta de concentração; ansiedade; alteração de humor, podendo ocasionar comportamento violento; nervosismo; irritabilidade; perda de memória; problemas na vida familiar; agitação psicomotora; insónia; alucinações: euforia; excitação; mentiras frequentes.
- **Características Sociais:** pode levar ao desemprego; desentendimentos no seio familiar; violência doméstica; violência e criminalidade; isolamento com a família e sociedade; irresponsabilidades em relação à família e à sociedade; acidentes de viação.

Segundo Mello, et al., (2001) e Silva & Luz (2016) na vida de cada indivíduo podem surgir inúmeras alterações quer a nível físico, psicológico ou até mesmo social. Este tipo de características vai permitir que se consiga estabelecer uma relação entre o tipo de postura, o tipo de vida que cada indivíduo tem, de acordo com o problema em causa.

Seguidamente iremos abordar a ansiedade no alcoolismo.

1.4. Ansiedade no alcoolismo

Segundo a Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem, (CIPE, 2011, p.39), a ansiedade é definido como:

Emoção Negativa: Sentimentos de ameaça, perigo ou angústia.

Segundo Schuckit (1998) e (Pânico, 2015) o álcool é uma substância depressora, a intoxicação aguda raramente implica situações graves de ansiedade ou pânico. Os sinais e sintomas de abstinência do álcool não terminam no quarto ou quinto dia. É habitual observar estes problemas, incluindo ansiedade, durante alguns meses.

Assim, qualquer forma de aumento de ansiedade, desde pânico a nervosismo, pode ser observado durante 3-12 meses após ter cessado de beber (Schuckit, 1998) e (Pânico, 2015)

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

Tanto a ansiedade como o alcoolismo, são distúrbios diferentes, que afetam o organismo do indivíduo, dependendo do estado de consciência do mesmo (Pânico, 2015).

No DSM-V (2013), o transtorno de ansiedade consiste em preocupações excessivas com diversos eventos ou atividades, ocorrendo na maioria dos dias por pelo menos seis meses, sendo que o indivíduo considera difícil controlar a preocupação.

A ansiedade e preocupação estão associadas a três ou mais sintomas: inquietação, dificuldades de concentração, irritabilidade, perturbação do sono, ataques de pânico, náuseas, vômitos, aumento da pressão arterial e frequência cardíaca; aumento da temperatura corporal (Knap, 2004) e (Fonte, 2013).

Por vezes, o consumo de álcool, serve para tentar acalmar, ou tentar fugir aos problemas que se depara na vida de cada indivíduo, psicológica e fisicamente (Pânico, 2015).

Quem sofre de ansiedade e usa o álcool para aliviar os seus sintomas não tem obrigatoriamente uma dependência dessa substância, apesar de haver uma grande probabilidade de mais tarde o vir a ser, ou seja, quem o usa para aliviar os sintomas serve como se fosse uma muleta, para amparar a queda (Fonte, 2013).

Por outro lado, o indivíduo tentar arranjar uma maneira de lidar com a ansiedade, mas por vezes o efeito pode ser o oposto, de angústia crescente. A abstinência do álcool é onde se pode encontrar o problema, ou seja, é designado de “ressaca” que o indivíduo sofre, após o consumo excessivo de álcool (Fonte, 2013).

Assim sendo, o consumo de álcool, faz com que cada vez mais os indivíduos, tenham esse hábito de consumo, para tentar refugiar-se do mundo, e dos problemas da vida (Pânico, 2015).

De seguida iremos abordar o tema do stress no alcoolismo.

1.5. Stress no alcoolismo

Segundo a CIPE (2011 p.77), o stress é definido como:

Um status com as características específicas: sentimento de estar sob pressão e ansiedade ao ponto de ser incapaz de funcionar de forma adequada física e mentalmente, sentimento de desconforto,

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

associado a experiência desagradáveis, associado à dor, sentimento de estar física e mentalmente cansado, distúrbio do estado mental e físico do indivíduo.

Segundo a OMS (2017), stress, “é a resposta fisiológica, psicológica e comportamental de um indivíduo que procura adaptar-se ou ajustar-se às pressões”.

O stress não é um termo que está interligado a uma situação menos agradável. Dependendo se a situação é intensa, duradoura e repetitiva é possível causar efeitos que podem prejudicar o bem-estar físico e psicológico do indivíduo (Serra, 2007).

No entanto, o stress está apenas ligado com a agitação do dia-a-dia do indivíduo, consideramos errado, pois o stress na vida de cada indivíduo pode muito bem surgir pelo sedentarismo, e não pela agitação (Serra, 2007).

Atualmente, os indivíduos residem num ambiente de constantes mudanças e alterações, podendo ser entendidas como ameaçadoras e desafiadoras, despoletando um estado de stress. Em muitas ocasiões, estas mudanças na vida dos indivíduos pode desencadear situações de conflito, ansiedade, destabilização emocional e angústia (Batista, 2005) e (Serra, 2007).

O stress é um mal que afeta a população em geral, interferindo na vida dos indivíduos, como no casamento, no divórcio, no início de um novo trabalho ou despedimento e a perda de um parente, ou seja intervém quer a nível pessoal, social e profissional (Ward, et al., 2003) e (Serra, 2007).

O álcool contém um efeito relaxante e tranquilizante semelhante ao dos ansiolíticos (Labrador, 1992) e (Serra, 2007).

Uma das formas empregadas de libertar esta tensão por muitos indivíduos, é recorrer a substâncias que proporcionem momentos de relaxamento em que todos os problemas parecem desaparecer (Loureiro, 2005) e (Serra, 2007).

É o caso do álcool, que para além de libertar a tensão, ainda tem a capacidade de colocar o indivíduo mais desinibido, podendo o mesmo ter diferentes posturas, que por vezes um indivíduo sóbrio não teria (Loureiro, 2005) e (Serra, 2007).

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

O stress e o alcoolismo são duas conjunturas que levam ao esgotamento de qualquer indivíduo que se deixe absorver pelo mesmo, o álcool nunca é uma verdadeira solução para se libertar do stress mas antes uma condição que irá provocar muito mais stress a médio e longo prazo, na vida diária dos indivíduos com dependência alcoólica (Labrador, 1992) e (PNS, 2016).

Com o consumo excessivo de álcool, o indivíduo sente euforia, pelo facto de o mesmo sentir que todos os problemas da vida diária, desaparecem, mesmo que seja apenas por um pequeno período de tempo, fazendo com que o consumo seja cada vez maior, e com maior regularidade (Pafaro & Martino, 2004) e (Serra, 2007).

No ponto seguinte iremos abordar os métodos de tratamento em relação ao consumo de álcool.

1.6. Métodos de tratamento do consumo de álcool

No tratamento da dependência alcoólica, envolve diversas intervenções, para o bem-estar físico, psicológico e emocional do indivíduo dependente.

Na fase de um tratamento de um indivíduo, o mesmo deve envolver uma terceira pessoa próxima do indivíduo, e pode ser realizado em regime de ambulatório, de internamento e intermédio. O regime em ambulatório é uma forma menos estigmatizante e restrita, o internamento é uma opção para situações graves, onde existe uma grande detioração física e destruturação familiar e o regime intermedio é um tratamento sob internamento parcial (Nunes & Jóluskin, 2007).

Com estas técnicas terapêuticas o indivíduo deve sentir uma fortificação com o terapeuta, para que o mesmo, tenha através de um entendimento empático acerca do seu problema e a sua aceitação (Rangé & Marlatt, 2008). Este tipo de relacionamento com o indivíduo e com o terapeuta é essencial, ou seja, vai permitir que o indivíduo consiga alcançar algo produtivo nessa sessão, ou certas mudanças que possam surgir (Edwards, et al., 2005) e (Nunes & Jóluskin, 2007).

Este tipo de tratamento requer intervenções, isto é necessita de estratégias para abordar o tipo de problema em causa, tendo em conta elementos biológicos, psicológicos e sociais (Sousa, et al., 2013).

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

Deve-se ter em conta que a baixa adesão por parte do indivíduo e a falta de motivação para o tratamento é a principal causa para a não-aceitação do seu problema (Sousa, et al., 2013).

Para isso é fundamental promover a motivação para esse tratamento, pelo que o indivíduo pode não estar motivado para essa mudança, tornando a intervenção mais árdua e ineficaz (Nunes & Jóluskin, 2007).

Nos dias de hoje o tratamento do álcool não se prende com a conceção de certas técnicas terapêuticas, mas com a evolução de estratégias para a motivação. Para isso é essencial levar o indivíduo a ter um processo de tomada de perceção acerca do seu problema e das respetivas consequências (Nunes & Jóluskin, 2007).

Todas as intervenções requerem conhecimento e motivação por parte do indivíduo para este comportamento e para esta mudança. Para que o indivíduo tenha a capacidade de ter um processo de apreensão e consciência, devido ao seu problema do consumo de álcool, de forma a minimiza-lo e implicar de forma ativa e empenhada no próprio tratamento (Echeburua, 2002) e (Nunes & Jóluskin, 2007).

A teoria que tem cooperado para a compreensão da motivação para o tratamento do indivíduo é designado o Modelo Transteórico de Prochaska e Diclemente. Assim sendo, é através destes estádios de mudança, é viável situar o indivíduo para a motivação e a mudança deste comportamento (Sousa, et al., 2013).

Esta noção de estágio remete para a ideia de que a mudança ocorre ao longo do tempo, focando-se em cinco fases que são elas estágios caracterizados por padrões de resposta distintos e que foram denominados por Pré-Contemplação, Contemplação, Preparação ou Determinação, Ação e Manutenção (Prochaska, et al., 1992) e (Matta, 2012).

Para Nóbrega & Oliveira (2005) e Matta (2012), a motivação, a autoestima são características que estão presentes na vida dos indivíduos, sendo fundamental o tratamento desses mesmos para uma melhor qualidade vida.

No seguinte subcapítulo iremos abordar os tipos de ajuda que os indivíduos podem procurar para tentar diminuir esse excesso de consumo de álcool.

1.6.1. Tipo de ajuda para os indivíduos alcoólicos

A intervenção terapêutica dirige-se tanto à dependência como à abstinência do álcool, abrangendo algumas intervenções psicoterapêuticas dentro das quais se deparam as terapias de grupo, como os Alcoólicos Anônimos, e as intervenções psicofarmacológicas (Heckmann & Silveira, 2009).

Assim sendo, as psicoterapias são importantes na intervenção terapêutica da dependência e abstinência do álcool.

Para ajudar no tratamento da dependência alcoólica existem três tipos de abordagem (Heckmann & Silveira, 2009):

- **Psicoterapias-** É fundamental no acompanhamento psicoterapêutico do alcoolista. Analisando com o indivíduo as causas que levaram ao alcoolismo, estabelecer estratégias e objetivos, que poderão ser fundamentais para um tratamento eficaz e para a manutenção da abstinência (Heckmann & Silveira, 2009).

Para o tratamento do álcool a psicoterapia tem um papel fundamental, visto que pode ser inspirado na psicanálise, tratamentos cognitivos- comportamentais, terapias corporais, terapia de grupo ou familiar.

O modelo cognitivo-comportamental, mostra que este tipo de tratamento é o que apresenta melhores resultados. Pode-se evidenciar que o treino de aquisição de competências sociais, o reforço da comunidade e a terapia conjugal comportamental (Moreira, et al., 2005) e (Nunes & Jólluskin, 2007). O mesmo modelo resulta de uma interação complexa entre cognições, comportamentos, emoções, relacionamentos familiares e sociais, processos biológicos e fisiológicos (Cafruni, et al., 2014).

Na terapia cognitiva-comportamental, mostra que o problema com o alcoolismo deve ser tratado, visto que o padrão mal adaptativo deve ser trocado por um padrão adequado, ou seja pela abstinência, é essencial um treino de condutas sociais o treino de resolução de problemas, o treino de competências sociais e o treino de relaxamento (Nunes & Jólluskin, 2007).

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

- **Ajuda Individual:** consiste na tentativa de construir uma relação que ajude a fortalecer o ego do indivíduo alcoólico, fazendo com que o mesmo tenha toda atenção. Assim sendo, existem meios que fazem com que o indivíduo se sinta à vontade para compartilhar informações; para que sinta com alívio de pressões emocionais; discussão dos problemas; desenvolvimento de comportamentos positivos; a capacidade de mudar a sua situação real e o estabelecimento de novos limites e barreiras; o conforto com reações comportamentais inadequadas.
- **Ajuda de grupo:** consiste na participação em grupos de ajuda, que servem para o auxílio de indivíduos com interesse em comum, ou que estejam igualmente acometidos. Com a interligação que estes indivíduos interagem entre si, fazem com que confraternizam e se sintam à vontade para comunicar novas experiências e alterações no comportamento e na maneira como podem encarar possíveis situações. Esta ajuda de grupo, consagra apoio emocional e admissão, fazendo com que os medos sentidos, as desconfianças, as agressões possam ser compreendidas, possibilitando que o indivíduo, consiga lidar de um modo positivo com a realidade, adquirindo autoconfiança e compreensão.

Para o tratamento nos Alcoólicos Anónimos, estes mesmos sugerem as reuniões frequentes, que tem como principal objetivo auxiliar o indivíduo no tratamento. Nas reuniões dos AA, todos os indivíduos trocam as experiências vivenciadas, ou seja é um tipo de ajuda para tentar ultrapassar este vício (Campos, 2005) e (Anónimos, 2017). Nessas mesmas reuniões, são abordados os 12 passos, visto que é fundamental que o próprio indivíduo seja capaz de assumir este problema com o álcool (Anónimos, 2017).

O tratamento do alcoolismo, bem como a sua reabilitação não envolve a criação de técnicas terapêuticas, mas sim providenciar os recursos para a motivação e a mudança de cada indivíduo (Nunes & Jóluskin, 2007).

De seguida irá ser abordado a reabilitação, e os tipos de objetivos que se deve ter em conta para uma recuperação favorável.

1.6.1.1. Reabilitação

Segundo Ramos & Woitowi (2004) e Álvarez (2007), se a abstinência do álcool for encarada como único parâmetro de avaliação da eficácia do tratamento dos indivíduos

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

com problemas alcoólicos, a conclusão é que estes não melhoraram nos últimos 25 anos.

A fase da reabilitação tem inúmeros objetivos (Ruiloba, 2006) e (SPA, 2014):

- Que o indivíduo melhore das repercussões da dependência, quer físicas, psicológicas e sociais;
- Que o indivíduo consiga ter uma vida acertada sem a necessidade de ingerir bebidas alcoólicas;
- Que o indivíduo tenha a perceção do seu problema de forma a evitar futuras recaídas. Para atingir estes objetivos, deve elaborar uma estratégia terapêutica a longo prazo com uma duração de 1 a 2 anos, para tal é crucial estabelecer uma boa relação terapêutica bem como recorrer a métodos farmacológicos e psicoterapêuticos.

“A recuperação é um processo lento, é preciso tempo, para que sejam visíveis as modificações. O alcoolismo é uma doença crónica, por isso a recaída pode surgir em qualquer momento” (SPA, 2014).

Assim sendo:

“a recaída não deve ser vista como um insucesso, ou uma fraqueza do indivíduo, mas como um sinal de que as dificuldades ainda não foram totalmente ultrapassadas e que não será a recorrência ao álcool que o fará ultrapassar tais barreiras” (SPA, 2014).

Segundo Ferreira-Borges & Filho (2007), este tipo de ajudas tem um papel fundamental, na medida em que estas terapias têm como objetivo acompanhar o indivíduo, conforme o seu problema deste a procura de ajuda até à reabilitação total.

Seguidamente irá ser abordado o tema da prevenção da recaída.

1.6.1.2. Prevenção da Recaída

A prevenção do consumo de álcool deve apresentar-se como uma prioridade (Secades, 2001) e (Kantorski, 2016), tendo em conta que o álcool tem vindo a converter-se na substância aditiva com mais impacto nefasto.

A recaída é uma componente do tratamento e também do processo de mudança, é fundamental para que o indivíduo tenha a capacidade de aprender com todas as experiências e de recomeçar de forma mais ciente, o que não significa que o indivíduo tenha falhado ou que nunca se irá recuperar (Marlatt & Gordon, 1985) e (Kantorski,

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

2016).

Ou seja, um lapso não é inusual e não significa obrigatoriamente a recaída em padrões de consumo anteriores. Na verdade o que se segue ao lapso não deve afetar a rendição face aos objetivos traçados do próprio indivíduo, visto que é importante ter a perceção de que todos os descuidos são uma fonte de aprendizagem e que é essencial assumir os seus erros, preparando novos planos de recuperação (Marlatt & Gordon, 1985) e (Kantorski, 2016).

As principais emoções negativas são um fator de risco para a recaída, como por exemplo a frustração, a raiva e a ansiedade. Este tipo de fatores estão relacionados com as idas a festas, a jantares de amigos ou de família, sendo que os indivíduos têm um maior acesso para o consumo de bebidas alcoólicas (Hendershot, et al., 2011).

Para Álvarez (2007), existem inúmeras razões de risco que podem gerar as recaídas sendo elas: sensações negativas, desacordos interpessoais, problemas físicos e psicológicos como por exemplo a solidão, as insónias e os sintomas de abstinência.

Para Marlatt & Woitowi (1985) e Kantorski (2016), a Prevenção de Recaída (PR), visa melhorar o estágio de manutenção do processo de mudança de hábitos dos indivíduos. O principal objetivo da PR é tentar ensinar aos indivíduos a mudar esse comportamento, a antever e a combater esse problema.

Em suma, em relação ao álcool este é uma das substâncias que a pessoa tira maior proveito para o seu dia-a-dia, sendo que o álcool é absorvido rapidamente pelo estômago e parte do intestino delgado. Existem dois tipos de bebidas alcoólicas, as fermentadas e as destiladas. Em relação ao tipo de consumo de álcool, podemos dividir em três categorias: o uso, o abuso e a dependência. O uso podemos considerar como fase de experimentação, o abuso como fase ocasional e a dependência como fase em que existe tolerância ao álcool. A dependência, a tolerância e a abstinência alcoólica são comportamentos que estão interligados ao consumo de bebidas alcoólicas. E podem advir de fatores que afetam o próprio indivíduo, os fatores biológicos, psicológicos e sociais.

Em relação às fases do consumo de álcool, estas dividem-se em 4 fases, fase pré alcoólica, fase alcoólica inicial, fase crucial e por fim a fase crónica ou residual. O consumo

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

excessivo de bebidas alcoólicas leva a consequências prejudiciais no organismo de cada indivíduo. E confere ao indivíduo várias características físicas, psicológicas e sociais.

Tanto a ansiedade como o stress interferem no quotidiano dos indivíduos, afetando-o a nível pessoal e profissional. Para que possa diminuir esse consumo existem vários tipos de ajuda, como as psicoterapias, as ajudas individuais e as de grupo. A reabilitação e a prevenção da recaída, tem como objetivo que o indivíduo recupere e aprenda a levar a vida de forma satisfatória bem como adquirir consciência da doença e não tenha a tentação para iniciar novamente o consumo de bebidas alcoólicas.

Assim sendo, iremos abordar a fase metodológica, que irá dar resposta às nossas questões de investigação, bem como os objetivos pretendidos nesta investigação.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

II. FASE METODOLÓGICA

Fortin, (2009, p.372), define a fase metodológica como:

“(...) um conjunto dos métodos e das técnicas que guiam a elaboração do processo de investigação científica.”. Permite definir o desenho de investigação, a população, a amostra, as variáveis e os métodos de colheita e análise de dados.”

Nesta fase, serão apresentados o tipo de estudo, o meio para a sua realização, a população e amostra, o processo de amostragem, as variáveis em estudo, o instrumento de colheita de dados a utilizar e modo de tratar e analisar os dados.

2.1. Tema

Segundo Fortin (2009), para estar em condições de formular um problema de investigação, é necessário escolher previamente um tema de investigação que se reporte a uma situação problemática e estruturar uma questão que orientará o tipo de investigação a realizar e lhe dará uma explicação.

Assim sendo, o tema escolhido foi: “O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos- um estudo em contexto terapêutico.”

2.1.1. Delineação do Tema

Para Fortin (2009, p.39):

“A etapa inicial do processo de investigação consiste em encontrar um domínio de investigação que interesse ou preocupe o investigador e se revista de importância para a disciplina.”

Assim, segundo Fortin (2009, p.48) defende ainda que:

“Qualquer investigação tem por ponto de partida uma situação considerada como problemática, isto é (...exige uma explicação ou pelo menos uma melhor compreensão do fenómeno observado”.

Neste sentido, com este estudo pretendeu-se especificar como é que o álcool atua no organismo, enumerar as consequências do consumo excessivo do álcool, enumerar as alterações psicológicas causadas pelo álcool, identificar o papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos em recuperação e enumerar e especificar os tipos de ajuda que são mais procuradas. Para isso sentiu-se a necessidade de realizar um estudo de investigação com o objetivo de obter um maior conhecimento acerca desta temática.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

Seguidamente serão delineadas as questões de investigação.

2.2. Questões de Investigação

Partindo da questão principal “Qual o papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos?” vai surgindo as questões inerentes a esta investigação. Que segundo Fortin (2009, p.101):

”São enunciados interrogativos precisos, escritos no presente, e que incluem habitualmente uma ou duas variáveis assim como a população estudada”.

Sendo assim, surgiram as seguintes questões de investigação que se interligam com a questão principal em estudo:

- Como é que o álcool atua no organismo?
- Quais as consequências do consumo excessivo do álcool no organismo?
- Quais as alterações psicológicas causadas pelo álcool no organismo?
- Qual o papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade nos indivíduos alcoólicos em recuperação?
- Qual o papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade nos indivíduos alcoólicos em recuperação?
- Que tipos de ajuda que são mais procuradas?

De seguida, iremos abordar os objetivos inerentes ao tema.

2.3. Objetivos Gerais e Específicos

Para que a investigação tenha um sentido de orientação, segundo (Quivy & Campenhoudt, 1998):

" (...) tais como as questões de investigação os objetivos de estudo são o fio condutor particularmente eficaz que nos dão a amplitude e asseguram a coerência entre as diversas fases do estudo".

Assim sendo serão traçados os seguintes objetivos para o estudo:

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

Objetivo Geral:

- Compreender o papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos em recuperação.

Objetivos Específicos:

- Caracterizar socio-demograficamente a amostra.
- Especificar como é que o álcool atua no organismo.
- Enumerar as consequências do consumo excessivo do álcool no organismo.
- Enumerar as alterações psicológicas causadas pelo álcool no organismo.
- Identificar o papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade nos indivíduos alcoólicos em recuperação.
- Identificar o papel que desempenha o álcool na gestão do stress nos indivíduos alcoólicos em recuperação.
- Enumerar e especificar os tipos de ajuda que são mais procuradas.

Seguidamente, irá abordar-se o desenho de investigação.

2.4. Desenho de Investigação

De acordo com Fortin, (2009, p. 132), o desenho de investigação é:

“O desenho de investigação é o plano lógico criado pelo investigador com vista a obter respostas válidas às questões de investigação colocadas ou às hipóteses formuladas.”

Assim sendo, para além de responder às questões de investigação, o desenho tem também como objetivo controlar as potenciais fontes de enviesamento, que podem influenciar os resultados do estudo de investigação.

Abaixo será referido o tipo de estudo utilizado nesta investigação.

2.4.1. Tipo de Estudo

Segundo Fortin (2009, p.133) o tipo de estudo:

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

“descreve a estrutura utilizada segundo a questão de investigação vise descrever variáveis ou grupos de sujeitos, explorar ou examinar relações entre variáveis ou ainda verificar hipóteses de causalidade.”

Assim, optou-se por realizar um estudo descritivo simples, transversal, de abordagem quantitativa. A população para este estudo foi constituída pelos indivíduos dos Alcoólicos Anónimos, que frequentam reuniões semanais, no qual se escolheu dois locais diferentes para o preenchimento dos questionários.

Segundo Fortin (2009, p.163) um estudo descritivo simples:

“ (...) consiste em descrever um fenómeno ou um conceito relativo a uma população, de maneira a estabelecer as características desta população ou de uma amostra desta.”

Em relação à dimensão temporal, segundo Polit (1995), o estudo é transversal porque:

“(...) a colheita de dados em um ponto do tempo. Os fenómenos sobre o estudo são obtidos durante um período de colheita de dados...”

Neste estudo o método de abordagem escolhido foi o quantitativo pois, segundo Fortin, (2009, p.22), uma abordagem quantitativa baseia-se no tratamento da colheita de dados quantificáveis, ou seja,

”O método de investigação quantitativo é um processo sistemático de colheita de dados observáveis e quantificáveis. (...) cuja finalidade é contribuir para o desenvolvimento e validação dos conhecimentos e oferecer também a possibilidade de prever e controlar os acontecimentos.”

Em seguida abordamos o meio onde foi realizado o estudo.

2.4.2. Meio de realização do Estudo

Segundo Fortin, (2009, p.132):

“ (...) o que significa que eles se efetuam em qualquer parte fora de lugares altamente controlados como são os laboratórios.”

O presente estudo e tendo em conta os objetivos delineados inicialmente, a colheita de dados foi efetuada na Instituição dos Alcoólicos Anónimos em dois locais diferentes, no distrito do Porto.

No ponto seguinte iremos descrever a população em questão, bem como a amostra em estudo.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

2.4.3. População Alvo e Amostra

Segundo Fortin, (2009, p. 133):

“A descrição da população e da amostra fornece uma boa ideia sobre a eventual generalização dos resultados. As características da população definem o grupo de sujeitos que serão incluídos no estudo e precisam os critérios de seleção.”

Segundo Fortin (2009, p. 363) amostra:

“ é um conjunto de sujeitos retirados de uma população.”

A amostra é constituída por 30 indivíduos, estando igualmente distribuídos por duas instituições. Foi realizada a entrega de 15 questionários a cada uma dessas instituições, de modo a que o preenchimento dos mesmos fossem realizados conforme os indivíduos se fossem apresentando nas reuniões. Desta forma o método utilizado para obter essa amostragem foi um método accidental.

Assim sendo, iremos explorar o processo de amostragem utilizado nesta investigação.

2.4.4. Processo de Amostragem

Para Fortin (2009, p. 363) a amostragem não probabilística é um:

“processo pelo qual todos os elementos da população não tem uma probabilidade igual de serem escolhidos para afazerem parte da amostra.”

Segundo o mesmo autor (2009, p.208), o método accidental é definido como:

“O método de amostragem accidental os sujeitos são incluídos no estudo à medida que estes se apresentam num local preciso.”

Assim sendo, foi definido como método de amostragem para este trabalho, a amostragem não probabilística accidental.

Este tipo de amostragem possibilitou adquirir as informações dos indivíduos que estavam presentes no local da realização da investigação, formando assim parte da nossa amostra.

Desta forma, o instrumento utilizado nesta investigação, foi o questionário com a entrega de 15 exemplares em cada uma das Instituições dos Alcoólicos Anónimos.

Abaixo será referido o instrumento e o método de colheita de dados.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

2.4.5. Instrumento e método de colheita de dados

Para Fortin (2009, p.240):

“Os dados podem ser colhidos de diversas formas junto dos sujeitos. Cabe ao investigador determinar o tipo de instrumento de medida que melhor convém ao objectivo do estudo, às questões de investigação colocadas ou às hipóteses formuladas.”

Para o presente estudo, optou-se pelo questionário, como instrumento de colheita de dados, por este ser mais pertinente para o estudo, visto que é de fácil aplicação, e implica menos gastos garantindo anonimato das respostas obtidas. A seleção do instrumento de colheita de dados deve ser feita de acordo com o tipo de estudo utilizado e os objetivos da investigação.

Para tal os investigadores deslocaram-se à Instituição para a distribuição e recolha dos questionários preenchidos, para a investigação em curso. Esta colheita de dados foi do dia 10 de Abril até ao dia 20 de Abril de 2017, deixando os questionários ao responsável, para que depois fornecesse aos indivíduos para o seu preenchimento. A colheita de dados teve uma duração de 11 dias, este período foi alargado posteriormente devido a amostra inicial não ter sido atingida.

O questionário deste estudo encontra-se dividido em quatro partes distintas:

A primeira parte contém quatro perguntas e caracteriza a amostra. A segunda parte, é relacionada com as bebidas alcoólicas e o padrão de consumo das mesmas, esta é constituída por 14 perguntas. A terceira parte está relacionada com o papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos em recuperação., composta por 12 perguntas. Por fim, a última parte está relacionada com o aspeto que a pressão social afeta na qualidade de vida de indivíduos com problemas alcoólicos, composta por 12 perguntas.

Neste estudo, foi utilizado um questionário baseado na monografia de Joana Raquel Silva Veiga Martins, estudante na Universidade Fernando Pessoa, realizado em 2009, para posteriormente adaptarmos o questionário ao nosso tema de forma complementar aos objetivos de investigação (em anexo II).

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

Para além disso, a caracterização da amostra e o padrão de consumo de bebidas alcoólicas foi retirado do questionário da aluna acima referida. A parte da ansiedade, do stress e da pressão social foi elaborado pelas investigadoras, conforme os seus objetivos específicos.

De seguida, iremos abordar o tema Pré-teste.

2.5. Pré- Teste

Como refere Fortin, (2009, p. 253): o pré-teste consiste:

“(…) no preenchimento do questionários por uma pequena amostra que reflita a diversidade da população visada a fim de verificar se as questões podem ser bem compreendidas. Esta etapa é todo indispensável e permite corrigir e mudar o questionário, resolver problemas imprevistos e verificar a redação e a ordem das questões.”

O pré-teste tem como objetivo principal avaliar a eficácia, a pertinência e validade do questionário.

Sendo assim, o pré-teste foi realizado no dia 27 de Março de 2017, com uma amostra de cinco indivíduos semelhante à amostra pretendida em estudo, de forma a reconhecer possíveis erros e posteriormente, proceder à sua correção. Com tudo, pretende-se certificar se toda a terminologia é perceptível, bem como a dimensão do inquérito é tolerável, de maneira os indivíduos tenham interesse no seu preenchimento.

Após a obtenção dos resultados através do pré-teste, não foi necessário efetuar alterações no questionário visto que este respondeu aos objetivos propostos.

No ponto seguinte iremos abordar as variáveis de estudo.

2.6. Variáveis do Estudo

Na perspetiva de Fortin (2009, p.36) as variáveis:

“(…) são qualidades, propriedades ou características de objectos, de pessoas ou de situações que são estudadas numa investigação”.

As variáveis numa investigação podem ser classificadas de diferentes maneiras. Neste estudo optou-se por definir a variável dependente e as independentes.

2.6.1. Variável Dependente

Segundo Fortin (2009, p.377):

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

“Variável que não é observada, mas cuja presença é deduzida da relação entre a variável dependente e a variável independente.”

Neste estudo, para as variáveis dependentes definimos a Ansiedade e o Stress.

2.6.2. Variável Independente

Para Fortin (2009, p. 376)) define variável dependente como sendo uma,

“Variável manipulada pelo investigador com a finalidade de estudar os seus efeitos na variável dependente.”

No presente estudo a variável independente é o:

- Álcool.

2.6.3. Variável de atributo

Para Fortin (2009, p. 376) define variável de atributo como sendo uma,

“Característica dos sujeitos de um estudo, que serve para descrever uma amostra.”

- Sexo;
- Idade;
- Estado Civil.

Os critérios de inclusão são definidos por Fortin (2009, p. 311):

“Este correspondem às características essenciais dos elementos da população. Assim, para obter uma amostra o mais homogênea possível, determina-se com ajuda de critérios as características que se deseja encontrar nos elementos da amostra.”

Neste estudo os critérios de inclusão utilizados foram:

- Os indivíduos que estiveram presentes nas reuniões dos Alcoólicos Anônimos;
- Saber ler e escrever;
- Indivíduos com idade superior a 18 anos.

Assim sendo, de seguida iremos apresentar a análise e os tratamentos de dados colhidos.

2.7. Análise e tratamento de dados

Segundo Fortin (2009, p.330):

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

“Os resultados provêm dos factos observados no decurso da colheita dos dados; estes factos são analisados e apresentados de maneira a fornecer uma ligação lógica com o problema de investigação proposto. (...) Normalmente, apresentar os resultados consiste em fornecer os resultados pertinentes relativamente às questões de investigação ou hipóteses formuladas.”

Para obter um melhor esclarecimento acerca da investigação, os dados obtidos através da aplicação do questionário, foram submetidos a um tratamento estatístico para posteriormente serem analisados.

O programa utilizado foi o Microsoft Office Excel 2007 e a análise e tratamento desses mesmos dados, foi realizada através das frequências absolutas (nº) e relativas (%). Os dados foram apresentados em gráficos e tabelas de maneira a que a interpretação dos dados fosse clara.

No ponto seguinte iremos referir a salvaguarda dos princípios éticos.

2.8. Salvaguarda dos princípios éticos

Na visão de Fortin (2009, p.116):

“A investigação aplicada a seres humanos pode, por vezes, causar danos aos direitos e liberdades da pessoa. Por conseguinte, é importante tomar todas as disposições necessárias para proteger os direitos e liberdades das pessoas que participam nas investigações. Cinco princípios ou direitos fundamentais aplicáveis aos seres humanos foram determinados pelos códigos de ética.”

Fortin (2009, p.116) cita cinco princípios essenciais e que foram salvaguardados nesta investigação:

- **Direito à autodeterminação** – baseia-se no princípio ético do respeito pelas pessoas, segundo o qual qualquer pessoa é capaz de decidir por ela própria e tomar conta do seu próprio destino; tem o direito de decidir livremente sobre a sua participação ou não numa investigação;
- **Direito à intimidade** – o direito à intimidade faz referência à liberdade da pessoa de decidir sobre a extensão da informação a dar ao participar numa investigação, e a determinar em que medida aceita partilhar informações íntimas e privadas;
- **Direito ao anonimato e à confidencialidade** – os resultados devem ser apresentados de tal forma que nenhum dos participantes no estudo possa ser reconhecido nem pelo investigador, nem pelo leitor do relatório de investigação;

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

- **Direito à proteção contra o desconforto e o prejuízo** – corresponde às regras de proteção da pessoa contra inconvenientes suscetíveis de lhe fazerem mal ou de a prejudicarem;
- **Direito a um tratamento justo e equitativo** – os sujeitos têm direito a receber um tratamento justo e equitativo, antes, durante e após a sua participação num estudo.

Na entrega dos questionários aos indivíduos das instituições assinaladas, era necessário um consentimento informado para ter a autorização dos mesmos para a recolha dos dados. Foi marcada uma reunião prévia onde as investigadoras apresentaram o consentimento informado e informaram os responsáveis como teriam de ser entregues os questionários e a garantia da salvaguarda dos princípios éticos.

Os responsáveis das instituições, acharam mais indicado serem eles a entrega-los, de forma a preservar o anonimato e a confidencialidade dos indivíduos, informando mesmo que de outra forma seria recusada por parte destes a participação no estudo. Chegou-se a um entendimento e seria então lido o consentimento informado entregue nas instituições pelos responsáveis de grupo, o consentimento para participação seria dado oralmente e/ou através do preenchimento do questionário e entrega do mesmo ao responsável.

No capítulo seguinte será apresentando a fase empírica.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

III. FASE EMPÍRICA

A fase empírica consiste na colheita e organização de dados e posteriormente a sua análise estatística (Fortin, 2009):

“(...) inclui a colheita dos dados no terreno, seguida da organização e do tratamento dos dados.”

A análise dos dados foi efetuada através das frequências absolutas (nº) e relativas (%).

Desta forma, analisaram-se os resultados obtidos, através do instrumento de colheita de dados, os mesmos encontram-se organizados em três etapas, sendo que a primeira parte refere-se à caracterização da amostra, a segunda parte refere-se às bebidas alcoólicas e o seu padrão de consumo, e a última parte refere-se ao papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos em recuperação.

De seguida, iremos apresentar e fazer a análise dos resultados.

3.1. Apresentação e Análise dos Resultados

Para Fortin (2009, p. 330):

“Os resultados provêm de factos observados no decurso da colheita dos dados; estes factos são analisados e apresentados da maneira a fornecer uma ligação lógica com o problema de investigação proposto.”

Na apresentação dos dados obtidos, serão utilizadas tabelas, gráficos e a sua correspondente descrição, permitindo desta forma uma melhor interpretação e comparação com as questões de investigação e com todo o enquadramento teórico.

Em seguida, serão apresentados os resultados obtidos do questionário realizado na Instituição dos Alcoólicos Anónimos, em que os mesmos tinham idades superiores a 18 anos.

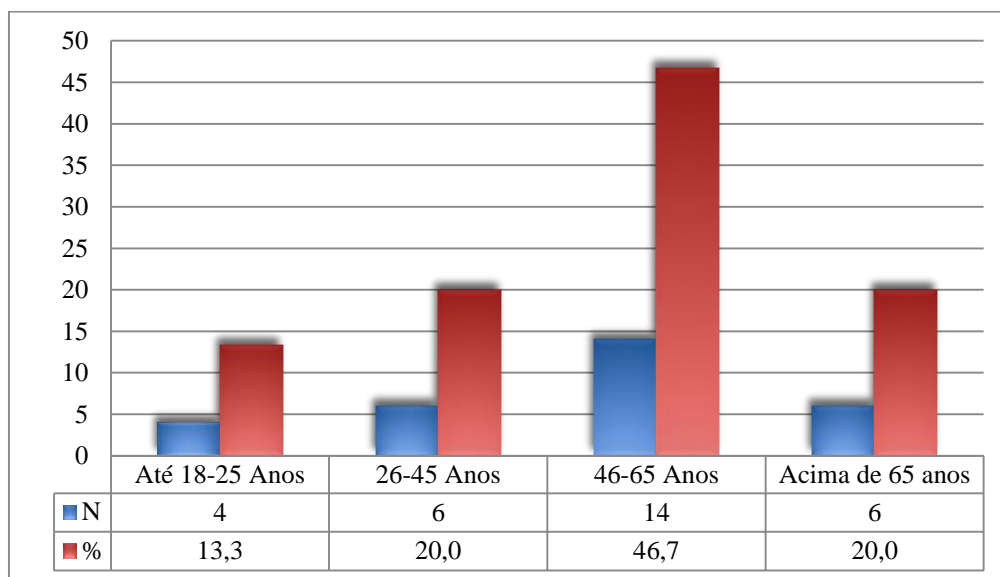
Numa fase inicial serão apresentados os resultados que dizem respeito à caracterização da amostra. Seguidamente, os resultados que dizem respeito com as bebidas alcoólicas e relacionadas com o padrão de consumo das mesmas.

Em último apresentamos os resultados relacionados com o papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos em recuperação.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

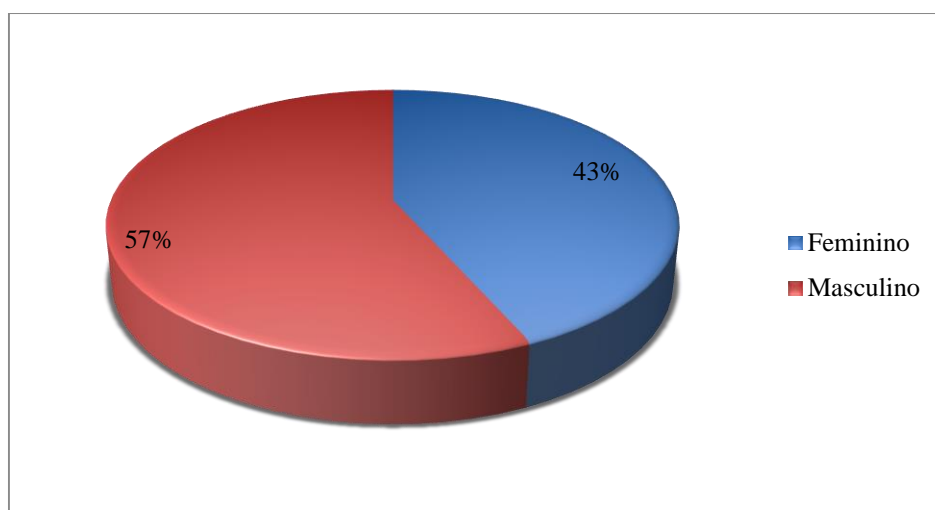
I. Caraterização da Amostra

Gráfico 1. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à variável Idade.



Como se observa no gráfico nº1, relativamente à idade a maioria 14 dos inquiridos referem ter entre os 46-65 anos (46,7%) seguindo-se seis que referem ter acima dos 65 anos (20%). Verifica-se também que seis dos inquiridos referem ter entre os 26-45 anos (20%).

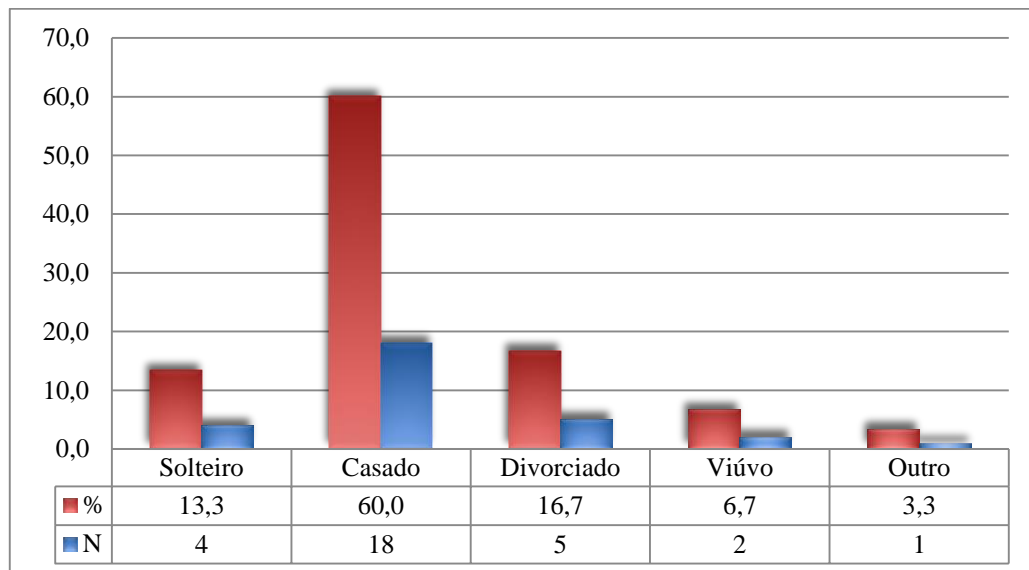
Gráfico 2. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à variável Género.



Como se observa no gráfico nº2, a amostra em estudo é predominantemente do género masculino com 17 inquiridos (57%) e 13 inquiridos do género feminino (43%).

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

Gráfico 3. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à variável Estado Civil.



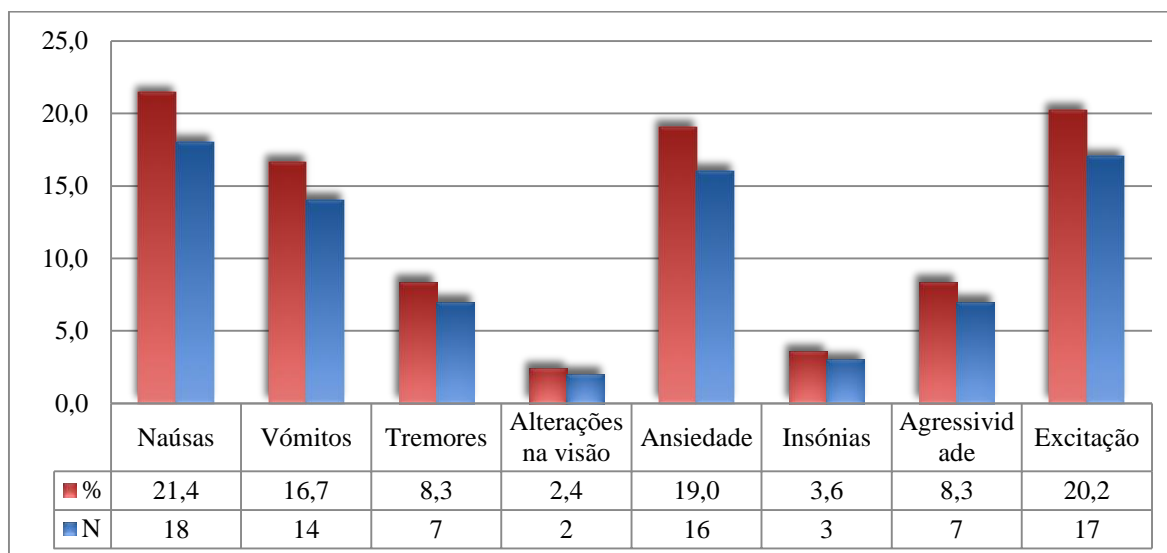
O gráfico nº3, mostra que dos 30 inquiridos, 18 (60%) referem que são casados e cinco (16,7%) dos inquiridos referem que são divorciados. Verifica-se que quatro (13,3%) dos inquiridos são solteiros.

De seguida, iremos abordar as bebidas alcoólicas relacionadas com o padrão de consumo.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

II. As bebidas alcoólicas relacionadas com o padrão de consumo

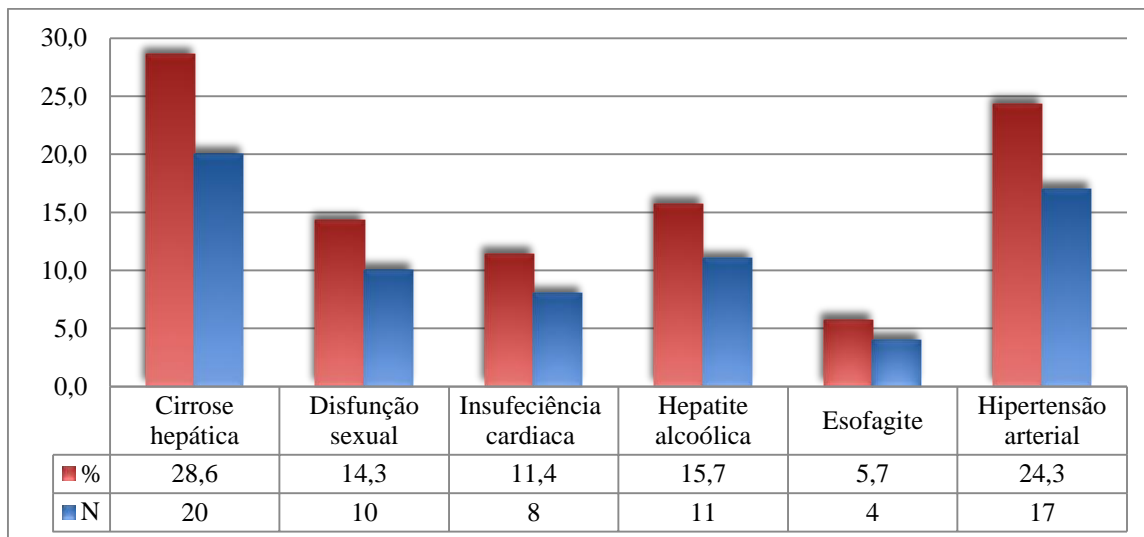
Gráfico 4. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à questão: “Após o consumo de bebidas alcoólicas que alterações sente no seu corpo?”



No gráfico nº 4, verifica-se que 18 (21,4%) consideram que após o consumo de bebidas alcoólicas sentiram náuseas, 17 (20,2%) sentiram excitação. Verifica-se também que 16 (19%) dos inquiridos sentiram ansiedade e 14 (16,7%) vômitos.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

Gráfico 5. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à questão: “ A longo prazo, que consequências poderiam surgir no seu organismo, devido ao consumo excessivo de álcool?”



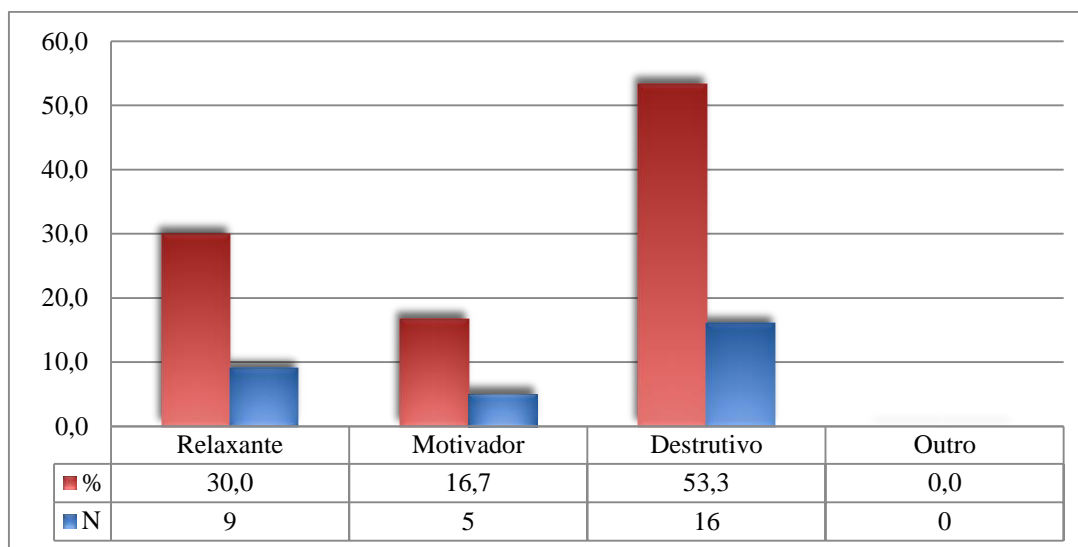
Os dados observados no gráfico nº5, mostram que 20 (28,6%) dos inquiridos referem que a longo prazo as consequências que surgiram no seu organismo foi a cirrose hepática, 17 (24,3%) consideram que a hipertensão arterial foi umas das consequências que surgiram. Observa-se que dez (14,3%) dos inquiridos tiveram disfunção sexual.

Em seguida, será abordado o papel que desempenha a ansiedade e o stress nos indivíduos alcoólicos em fase de recuperação.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

III. O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos em recuperação.

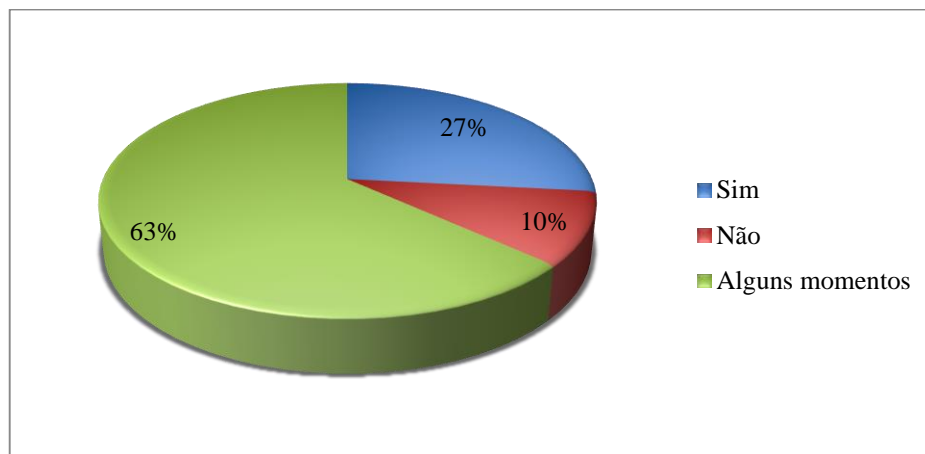
Gráfico 6. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à questão: “Se no início da sua recuperação tivesse que definir o álcool, qual o aspeto que melhor o caracteriza:”



Observados os dados no gráfico nº 6, verifica-se que dos 30 inquiridos, 16 (53,3%) consideram que no início da sua recuperação se tivessem que definir o álcool caracterizam como destrutivo, nove (30%) caracterizam como relaxante. Verifica-se que apenas cinco (16,7%) caracterizam o álcool como motivador.

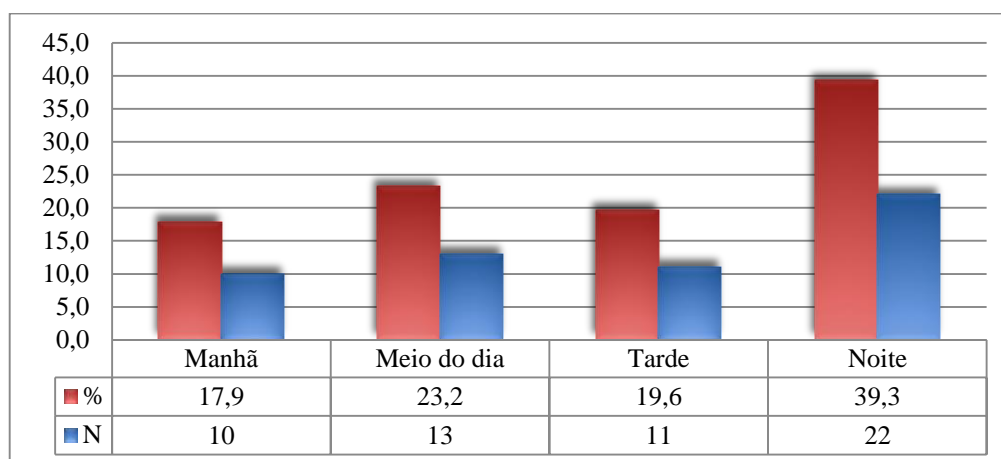
O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

Gráfico 7. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à questão: “O consumo de álcool ajudava a diminuir a ansiedade e o stress do seu dia-a-dia?”



Como se observa no gráfico nº 7, 19 (63%) em alguns momentos o consumo de álcool ajudava a diminuir a ansiedade e o stress, oito (27%) referem que o consumo de álcool ajudava a diminuir, apenas três (10%) refere que não ajudava a diminuir a ansiedade e o stress.

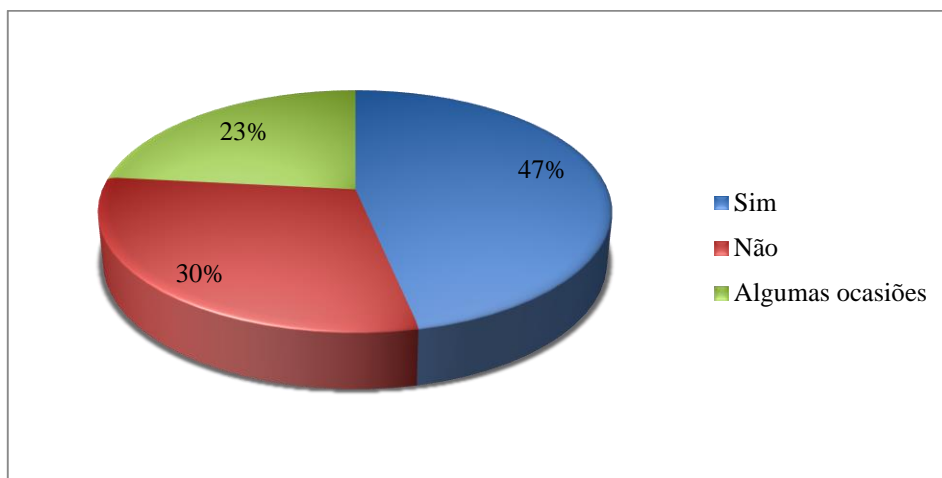
Gráfico 8. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à questão: “Em que situação do dia sentia maior ansiedade em ingerir bebidas alcoólicas?”



Os dados observados no gráfico nº 8, mostram que dos 30 inquiridos, 22 (39,3%) sentiam maior ansiedade em ingerir bebidas alcoólicas durante a noite, 13 (23,2%) ao meio-dia e 11 (19,6%) à tarde.

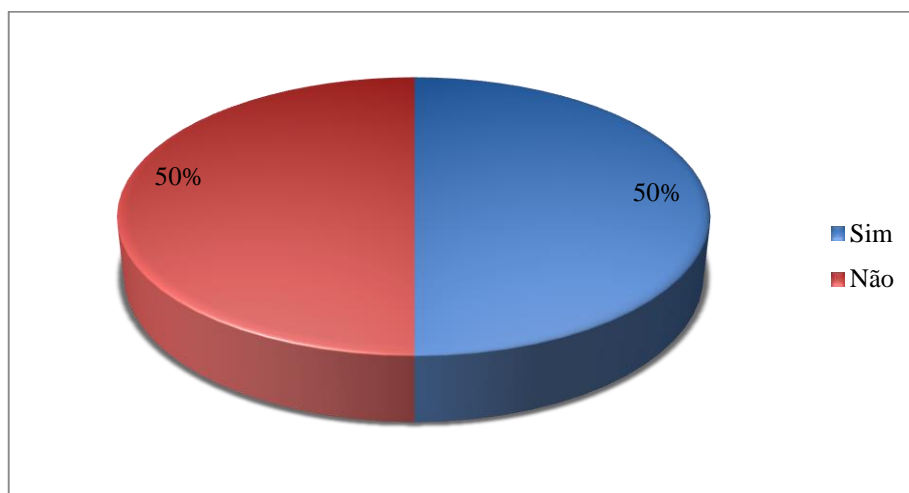
O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

Gráfico 9. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à questão:
“Ficava ansioso pelas ocasiões festivas porque as associava ao consumo de álcool?”



No gráfico nº 9, verifica-se que 14 (47%) referem que ficavam ansiosos pelas ocasiões festivas porque as associava ao consumo de álcool, nove (30%) não ficavam ansiosos e sete inquiridos (23%) em algumas ocasiões ficam ansiosos.

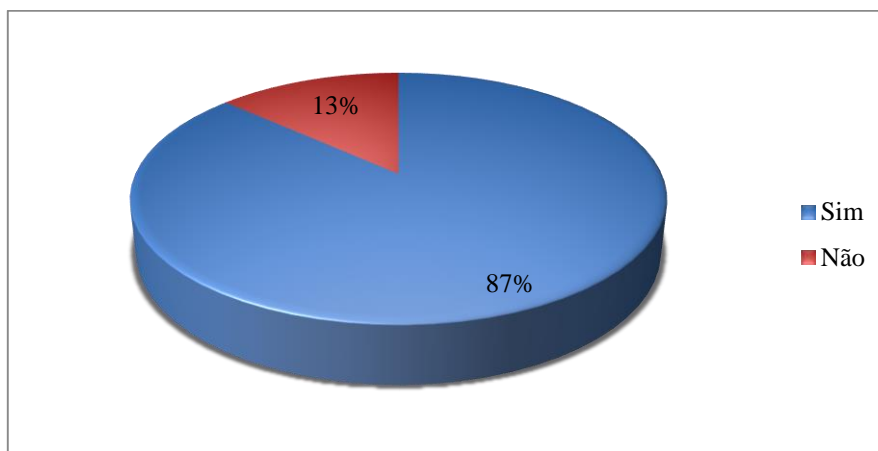
Gráfico 10. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à questão:
“Alguma vez o álcool foi o principal causador de todo o stress causado em si?”



Observados os dados no gráfico nº 10, verifica-se que dos 30 inquiridos, 15 (50%) consideram que o álcool foi o principal causador de todo o stress causado nele próprio, e 15 (50%) consideram que o álcool não foi o principal causador.

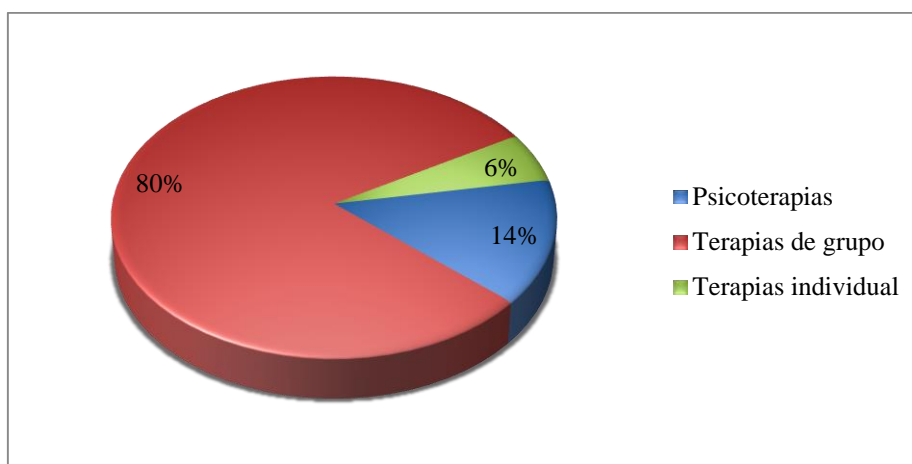
O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

Gráfico 11. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à questão: “Na ingestão de bebidas alcoólicas sentia que o seu dia-a-dia se tornava menos stressante?”



Como se analisa no gráfico nº 11, 26 (87%) dos 30 inquiridos referem que na ingestão de bebidas alcoólicas sentiam que o seu dia-a-dia se tornava menos stressante, apenas quatro (13%) referem o contrário.

Gráfico 12. Distribuição numérica e percentual da amostra relativamente à questão: “Que tipo de ajuda procurou para resolver o seu problema com o consumo de álcool?”



Como se observa no gráfico nº 12, 28 (80%) dos inquiridos referem que o tipo de ajuda que procurou para resolver o seu problema com o álcool foi as terapias de grupo, cinco (14%) foi as psicoterapias e dois (6%) foi as terapias individuais.

Na fase seguinte iremos abordar a discussão dos resultados obtidos.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS OBTIDOS

Para a entrega dos questionários as investigadoras reuniram-se com os responsáveis de ambas as instituições e chegaram à unanimidade de entregar os mesmos, de acordo com os indivíduos que fossem aparecendo nas reuniões semanais.

Para poder chegar a uma conclusão dos resultados e das implicações que dele decorrem, Fortin (2009, p. 329) explica-nos que:

“o investigador é levado a comparar, a constatar os resultados e a servir-se da teoria, dos trabalhos de investigação que tratam do mesmo fenómeno e da prática profissional para fazer inferências”.

Após apresentação, análise e discussão dos resultados obtidos, considera-se, neste momento, conveniente mencionar os resultados mais importantes, do estudo que versou a relevância atribuída pelos indivíduos alcoólicos em relação ao papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos em recuperação.

A amostra é constituída por 30 indivíduos, predominantemente do género masculino 17 (57%) com uma idade compreendida entre os 46-65 anos.

Na análise e tratamento dos dados obtidos, obteve-se um conjunto de resultados, de modo a obter um maior conhecimento em relação ao objetivo geral e específicos que serão em apresentados a seguir.

O álcool quando entra no organismo de um indivíduo pode-se manifestar de diversas formas, podendo ser caracterizadas como relaxantes, destrutivas ou motivadoras. Perante a amostra, quando inquiridos, 16 (53,3%), no início da recuperação definiam o álcool como destrutivo, nove (30%) como relaxante e apenas cinco (16,7%) o caracterizam como motivador.

Através dos resultados obtidos pode-se observar que o álcool tem um carácter destrutivo. Segundo o SICAD (2014), o álcool prejudica todos os aspetos da vida do individuo, desde a sua saúde até aos seus familiares. A taxa de mortalidade devido ao álcool tem vindo a aumentar. Segundo o mesmo, esta taxa é de 2 428 óbitos, sendo assim é necessário alertar para o consumo de bebidas alcoólicas e para o carácter destrutivo do álcool, que só traz desvantagens para a vida de um individuo.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

Podemos então verificar que os resultados estão em concordância com outros estudos e entende-se que serão necessárias medidas preventivas para diminuir o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, que são prejudiciais para o indivíduo.

O álcool no nosso organismo pode provocar várias consequências a longo prazo, dos 30 inquiridos, 20 (28,6%) dos inquiridos referem a cirrose hepática, 17 (24,3%) a hipertensão arterial e dez (14,3%) dos inquiridos referem disfunção sexual.

Em relação ao tipo de patologias mais conhecidas pela população, a cirrose hepática é a mais referenciada, que se comprova que tem maior taxa de mortalidade em Portugal. Está comprovado estatisticamente que os óbitos por esta patologia são de 9/100000 habitantes, ou seja, aproximadamente 105 pessoas numa população de 10 487 336. Mesmo assim, nos dias de hoje o número de habitantes tem vindo a reduzir, mas o consumo de álcool a aumentar (WHO, 2017).

Estes resultados vieram complementar as investigações anteriores, de modo a alertar para esta elevada taxa de mortalidade que pode ser diminuída com o controlo da ingestão de álcool.

Para além de consequências físicas, o álcool pode levar ao aparecimento de alterações psicológicas, segundo os inquiridos estes responderam náuseas (18 correspondente a 21,4%), excitação (17 indivíduos correspondente a 20,2%), a ansiedade (16 correspondendo a 19%) e vômitos 14 (16,7%) dos 30 inquiridos.

Ao longo da vida de um indivíduo, a excitação é o efeito que mais se exterioriza, isto é faz com que o próprio indivíduo se sinta mais descontraído, que se consiga envolver mais na sociedade, levando a que o mesmo sinta maior satisfação em consumir álcool. Mesmo assim, outros sintomas que podem estar associados ao consumo é as náuseas e os vômitos, visto que este provoca adulterações no seu campo de visão na sua audição (Cabral, 2007).

Sendo assim, a partir destes resultados pode-se verificar que estão de acordo com estudo de Cabral (2007), no que diz respeito às consequências físicas do consumo excessivo de álcool.

A ansiedade e o stress desempenham um papel importante nestes indivíduos quando se encontram em fase de recuperação, sendo assim, dos 30 inquiridos, 19 (63%)

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

responderam que em alguns momentos o consumo de álcool ajudava a diminuir a ansiedade e o stress, oito (27%) referem que sim e apenas três (10%) referem que não.

Para Brady e Sonne (1999) e Cabral (2007) observa-se uma relação direta entre a adição ao álcool e as experiências stressantes que faziam parte da sua vida profissional. Ou seja, a maneira como o stress profissional influencia o consumo de álcool depende também do tipo de stress experienciado.

Na verdade, os mesmos autores verificaram que os empregos com alta exigência e pouco controlo (do trabalhador sobre a sua própria atividade) implicam geralmente um risco maior de desenvolvimento de distúrbios relacionados com o consumo de álcool, quando comparados com ocupações de menor exigência e de maior controlo. Contudo, este aumento de problemas com o álcool foi maior para indivíduos com atividades profissionais muito exigentes em termos físicos do que para indivíduos cujas atividades têm maior exigência psicológica.

Pode-se então observar que estes resultados estão de acordo com os resultados acima mencionados, no aspeto em que a ingestão de álcool aumentou devido às profissões e seus problemas. Apesar de muitos dos inquiridos consumirem naqueles momentos de maior stress, isso indica que o índice de consumo continua a aumentar.

O consumo de bebidas alcoólicas pode levar á dependência, e esta por si só, provoca ansiedade e aumenta o consumo de bebidas alcoólicas. Com a realização do questionário, 22 indivíduos (39,2%) sentiam maior ansiedade em ingerir bebidas alcoólicas á noite, 13 (23,3%) ao meio-dia e 11 (19,6%) à tarde. Como complemento, numa outra representação gráfica verifica-se que 14 (47%) dos inquiridos referiram que ficavam ansiosos pelas ocasiões festivas porque as associavam ao consumo de álcool, nove (30%) não apresentavam ansiedade e sete inquiridos (23%) em algumas ocasiões ficam ansiosos.

Assim, observa-se que a maior percentagem de consumo referido era á noite porque associavam essa ingestão a ocasiões festivas. Existem ocasiões festivas frequentes como aniversários, jantares de amigos ou família, saídas á noite, praxes académicas queima das fitas, concertos, entre outras ocasiões em que está presente o consumo de bebidas alcoólicas. O consumo de álcool nestas ocasiões aumenta porque a cultura portuguesa associa o consumo de álcool a festas, com o pensamento de que não existe problemas se

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

ingerirem bebidas alcoólicas nestas ocasiões. Contudo, são nestes dias que existem mais acidentes de viação, maior número de entradas nas urgências e internamentos (Balsa, et al., 2007).

Sendo assim, verifica-se que estes resultados estão em concordância com estudos já realizados, no que diz respeito ao padrão de consumo e como pode ser prejudicial o efeito da ansiedade nestes indivíduos.

Para além da ansiedade, o stress também é prejudicial para esta população, que pode advir de fatores externos (trabalho, família) ou internos (efeitos do álcool no organismo). Quando inquiridos, 15 (50%) consideram que o álcool foi o principal causador de todo o seu stress e 15 (50%) consideram que o álcool não foi o causador do seu stress. Para complementar estes resultados, observou-se, noutro gráfico que 26 (87%) dos 30 inquiridos referem que com a ingestão de álcool o seu dia-a-dia tornava-se menos stressante e apenas quatro (13%) referiram o contrário.

Destes resultados pode-se observar que os inquiridos referem existir um equilíbrio quanto ao facto de o álcool ser ou não causador de stress. Apesar desse equilíbrio observa-se que a maior parte dos inquiridos ingere bebidas alcoólicas para aliviar o stress causado pelo seu dia-a-dia. Quer o stress advenha do álcool ou do quotidiano do indivíduo, vai haver um aumento do consumo de bebidas alcoólicas de modo a diminuir o stress sentido pelo indivíduo podendo provocar outras alterações prejudiciais a si mesmo e aos que o rodeiam (Costa, 2014).

A adição ao álcool, como a outras drogas, é um problema complexo determinado por múltiplos fatores, incluindo componentes psicológicas e fisiológicas. O stress é considerado o fator que mais contribui para a iniciação e continuação do consumo de álcool (Kathleen & Sonne, 1999) e (Rozin & Zagonel, 2011).

Este estudo está em concordância com os realizados previamente e vem adicionar o seu contributo, com a obtenção de maior número de resultados acerca de como o stress atua na vida dos indivíduos e o papel desempenha.

Para os indivíduos que se encontram nesta situação, ou seja, no consumo excessivo de álcool, a procura de ajuda é um dos meios para atingir a recuperação total, pelo que as ajudas mais procuradas, segundo os inquiridos, são as terapias de grupo respondido por

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

28 indivíduos (80%), as psicoterapias por cinco (14%) e as terapias individuais por dois (6%).

Em grupo, é possível implementar programas que, frequentemente, facilitam a reabilitação dos indivíduos dependentes do álcool. Na verdade, a pressão positiva e o apoio social proporcionados pelo grupo, o sentimento de pertença, a aprendizagem por observação das experiências dos restantes elementos e a sensação de estar, em simultâneo, a dar e a receber são algumas das notórias vantagens deste tipo de terapia (Santos, 2010).

Através desta investigação pode-se verificar que esta de acordo com investigações prévias quanto aos tipos de ajudas mais conhecidas, como os alcoólicos anónimos, que até hoje têm ajudado milhares de pessoas a libertarem-se deste problema.

Em suma, o consumo de álcool vai interferir na vida dos inquiridos de forma a diminuir a ansiedade e o stress em alguns momentos da sua vida. No seu dia-a-dia os indivíduos sentiam maior necessidade de ingerir bebidas alcoólicas no período noturno, pois estes associavam-no a ocasiões festivas como jantares de amigos e de família. Quando inquiridos sobre o álcool como principal causador de stress, os mesmos encontravam-se igualmente divididos, sendo que 50% afirmava positivamente e os outros 50% negativamente. Assim sendo, quer o stress resulte do ingestão de bebidas alcoólicas quer não, o individuo considerava que o seu dia-a-dia se tornava menos stressante, porque de uma forma ou de outra recorria ao consumo de álcool.

Porém, na procura de ajuda a maior parte dos inquiridos recorriam aos alcoólicos anónimos como terapias de grupo, ou seja, através do convívio com os restantes elementos, faziam com que se criasse um ambiente positivo e um apoio social proporcionado pelo grupo, onde os indivíduos criavam um sentimento de interajuda, aprendizagem e bem-estar.

Iremos em seguida apresentar a conclusão do projeto.

CONCLUSÃO

Finalizando o presente estudo surge a necessidade de refletir sobre os aspetos mais relevantes neste percurso de obtenção de conhecimentos. Tendo em conta os objetivos inicialmente delineados neste projeto, podemos concluir que estes foram atingidos.

No término deste trabalho, devo mencionar que a realização do mesmo foi muito compensadora e uma experiência enriquecedora. Foram sentidas algumas dificuldades na construção do estudo e também e na realização deste tipo de trabalho.

Este estudo tem como principal objetivo geral: Compreender o papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos em recuperação.

O questionário foi aplicado numa amostra de 30 indivíduos, que frequentam os Alcoólicos Anónimos, no distrito do Porto.

As dificuldades sentidas (ou seja, as limitações) foram muitas, devido a não ter conhecimento neste tipo de investigação, no tratamento e análise de dados, na não generalização dos dados, no tamanho da amostra (ser pequena) e na social desirability, mas com ajuda da orientadora foi possível ultrapassar com muito empenho, dedicação e esforço. Tudo isto serviu para que a investigadora evoluísse e que conseguisse adquirir as competências úteis para o processo de investigação. Outras das dificuldades sentidas no presente trabalho, foi na elaboração do questionário e a utilização de uma linguagem clara e objetiva para o desenvolvimento do trabalho de investigação.

Relativamente aos dados do estudo estes demonstram que excesso do consumo de álcool interfere na vida dos inquiridos de forma a diminuir a ansiedade e o stress em alguns momentos da sua vida. Verifica-se que a amostra tem a predominância do género masculino e com idade compreendida entre os 46-65 anos.

No quotidiano dos indivíduos havia maior necessidade de consumir bebidas alcoólicas no período noturno, associando-o a ocasiões festivas. Quanto ao facto de o álcool ser o principal causador de stress, os inquiridos encontravam-se igualmente divididos quanto a esta questão. Assim sendo, quer o stress resulte do ingestão de bebidas alcoólicas ou não, o dia-a-dia deste indivíduos tornava-se menos stressante, apesar de que de uma forma ou de outra recorriam ao consumo de álcool. Porém, na procura de ajuda a maior parte dos

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

inquiridos recorriam aos alcoólicos anónimos, ou seja, as terapias de grupo, de modo a restabelecer o seu bem-estar geral.

No parecer da autora, não se reflete como o fim do estudo, mas sim o princípio de muitos outros, explorando as complexidades e os dilemas que os profissionais possuem dado o seu comprometimento perante a sociedade.

Assim sendo, com a realização deste estudo e dos resultados obtidos pretende-se que seja possível contribuir para futuras investigações com as seguintes questões:

- Qual o papel do enfermeiro perante a ansiedade e o stress em indivíduos alcoólicos em fase de recuperação?
- Quais as medidas a implementar pela enfermagem perante a ansiedade e o stress que podem surgir em indivíduos alcoólicos em fase de recuperação?

Mediante a colocação destas possíveis questões de investigação, urge a necessidade de realização de futuras investigações na área de Enfermagem, já que o enfermeiro para além de desempenhar um papel fundamental na vida de cada indivíduo, é também uma pessoa que possui fragilidades e necessidades na sua própria vida, apresenta-se como um cuidador, com um nível de perfeição e sublimidade.

As intervenções breves é uma medida a implementar no qual os indivíduos encontram-se numa fase prematura em relação ao consumo de álcool, tem mostrado ser eficaz na redução do seu consumo. Estas abrangem a identificação do padrão de consumo, informação do doente e riscos inerentes a esse consumo, a motivação para a mudanças deste comportamento aditivo, delineação de objetivos pessoais e informação necessária para os atingir e monitorização de todo o processo. (Käärianen, et al., 2001) e (WHO, 2017) .

Para finalizar, queríamos deixar um agradecimento a todos os apoios diretos e indiretos que cooperaram para a realização desta investigação.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

BIBLIOGRAFIA

- Alvarenga, P. & Andrade, A., (2008). *Fundamentos de psiquiatria..* Brasil: Manole.
- Álvarez, A., (2007). *Fatores de risco que favorecem a recaída no alcoolismo.* Cuba: Faculdade de Psicologia, Universidade da Havana.
- Anónimos, A., (2017). *Alcoólicos Anónimos.* [Online] Available at: <http://www.aaportugal.org/> [Acedido em 08 Março 2017].
- Balsa, C., Vital, C. & Pascueiro, L., (2007). *O consumo de bebidas alcoólicas em Portugal: Prevalências e Padrões de Consumo.* Lisboa: Instituto da Droga e da Toxicodependência, I. P..
- Batista, L., (2005). *Estresse ocupacional e enfermagem: abordagem em unidade de atenção a saúde mental.* [Online] Available at: http://www.unilestemg.br/revistaonline/volumes/02/downloads/artigo_17.pdf [Acedido em 15 Abril 2017].
- Brady, K. T. & Sonne, S. C., (1999). *The role of stress in Alcohol Use, Alcoholism Treatment, and Relapse. Alcohol Research & Health.* Charleston, EUA: Universidade Médica da Carolina do Sul.
- Breda, J. j., (2010). *Problemas Ligados ao Álcool em Portugal- Contributos para uma estratégia compreensiva,* Porto: Universidade do Porto.
- Cabral, L. R., (2007). *Consumo de bebidas alcoólicas em rituais/praxes académicas,* Porto: ICBAS.
- Cafruni, K. H., Brolese, G. & Lopes, F., (2014). *Tratamentos Não Farmacológicos para Dependência Química.* Rio Grande do Sul: Revista da Sociedade de Psicologia .
- Campos, E. A., (2005). *Contágio, doença e evitação em uma associação de ex-bebedores:o caso dos alcoólicos anônimos.* São Paulo: Revista de Antropologia.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

- CIPE, (2011). *Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem*. Lisboa: Associação Portuguesa de Enfermeiros..
- Costa, D. G., (2014). *Perceção da vulnerabilidade ao stress em função do estatuto laboral num contexto de crise económica*, Porto: Universidade Lusófona do Porto.
- Dubowski, (1985). *Absorption, distribution and elimination of alcohol: highway safety aspects*. Oklahoma: Departamento de Medicina e Laboratórios de Toxicologia.
- Echeburua, E., (2002). *Abuso de alcohol*. Madrid: Síntesis.
- Edwards, G., Marshall, E. J. & Cook, C. C., (2005). *O tratamento do Alcoolismo: Um guia para profissionais da saúde*. 4ª ed. Porto Alegre: Artmed.
- Edwards, G. M. E. J. & C. C. C., (2005). *O tratamento do Alcoolismo: Um guia para profissionais da saúde*. 4ª ed. Porto Alegre: Artmed.
- Ferreira-Borges, C. & Filho, H. C., (2007). *Álcool e outras drogas*. 5ª ed. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonte, R., (2013). *Usar o alcool para reduzir a ansiedade*. [Online] Available at: <http://www.vladman.net/blog/usar-o-alcool-para-reduzir-a-ansiedade> [Acedido em 08 Fevereiro 2017].
- Fortin, M. F., (2009). *O processo de investigação. Da concepção à realização*.. 5ª ed. Loures: Lusociência.
- Gigliottia, A. & Bessab, M. A., (2004). *Síndrome de Dependência do Álcool: critérios diagnósticos*. São Paulo: Revista Brasileira de Psiquiatria.
- Heckmann, W. & Silveira, C. M., (2009). *Dependência do álcool: aspetos clínicos e diagnósticos*, Barueri (SP): Minha Editora.
- Hendershot, C. S., Witkiewitz, K., George, W. H. & Marlatt, A., (2011). *Relapse prevention for addictive behaviors*. Toronto: Departamento de Psiquiatria.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

- Jellinek, E. M., (1997). *E. M. Jellinek and the evolution of alcohol: critical essay*, New Jersey: State University of New Jersey.
- Kääriäinen, J., Sillanaukee, P., Poutanen, P. & Seppä, K., (2001). *Opinions on alcohol- related issues among professionals in primary, occupational, and specialized health care. Alcohol & Alcoholism*. Finlândia: Universidade de Tampere, Faculdade de Medicina.
- Kantorski, L. P., (2016). *Prevenção de recaídas de álcool e outras drogas*. Rio Grande do Sul, Brasil: Universidade Federal de Pelotas (UFPEL); Faculdade de Enfermagem; Programa de Pós-Graduação em Enfermagem.
- Kathleen, B. & Sonne, S., (1999). *The role of stress in Alcohol use, Alcoholism treatment and Relapse. Alcohol Research and Health*. EUA: Universidade Médica da Carolina do Sul.
- Knap, P., (2004). *Terapia Cognitivo- Comportamental na Prática Psiquiátrica*. Porto Alegre: Artmed.
- Labrador, F. J., (1992). *Stress*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy, S. A..
- Lonzero, P., Ladero, J., Leza, J. & Lizasoain, I., (2001). *Drogodependencias: Farmacología, Patología, Psicología*,. Madrid: Medica Panamericana.
- Loureiro, E. A. F., (2005). *Estudo da relação entre o stress e os estilos de vida nos estudantes de Medicina*. [Online] Available at: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/6407> [Acedido em 15 Janeiro 2016].
- Machado, J., (2003). *Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Marlatt, G. A. & Gordon, J. R., (1985). *Relapse prevention*. EUA: Universidade de Washington.
- Martins, J. V., (2009). *O consumo de bebidas alcoólicas nos adolescentes*, Porto: Universidade Fernando Pessoa.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

- Matta, R. B., (2012). *Aplicação do Modelo Transteórico de Mudança de Comportamento para o estudo do Comportamento Informacional de Usuários de*, Brasil: Universidade Estadual Paulista Campus de Marília.
- Mello, M. L. M. d., Barrias, J. & Breda, J., (2001). *Álcool e problemas ligados ao álcool em Portugal*. Lisboa: DGS.
- Melonia, J. N. & Laranjeira, R., (2004). *Custo social e de saúde do consumo do álcool..* São Paulo: Revista Brasileira de Psiquiatria.
- Moreira, P., Gonçalves, Ó. & Beutler, L. E., (2005). *Métodos de Seleção de Tratamento- O melhor para cada paciente*. Porto: Porto Editora.
- Nóbrega, M. P. & Oliveira, E. M., (2005). *Mulheres usuárias de álcool: análise qualitativa*. São Paulo: Revista de Saúde Pública.
- Nunes, L. M. & Jóluskin, G., (2007). *Drogas e comportamentos de adicção. Um manual para estudantes e profissionais de saúde*, Porto: Universidade Fernando Pessoa.
- OMS, (2017). *Organização Mundial da Saúde*. [Online] Available at: <http://www.who.int/eportuguese/countries/prt/pt/> [Acedido em 13 Novembro 2016].
- Pafaro, R. & Martino, M., (2004). *Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas*. Campinas : Revista da Escola de Enfermagem.
- Pânico, A. &., (2015). *Um Erro Comum Que Só Piora Sua Ansiedade*. [Online] Available at: <http://ansiedadepanico.com/2015/03/20/um-erro-comum-que-so-piora-sua-ansiedade/> [Acedido em 16 Janeiro 2017].
- PNS, (2016). *Plano Nacional de Saúde 2012-2016*, Lisboa: PNS.
- Polit, D., (1995). *Fundamentos de pesquisa em enfermagem*. Porto Alegre: Artes Médicas..

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

- Prochaska, J., Diclemente, C. & Norcross, J., (1992). *In search of how people change: applications to addictive behaviour*. EUA: Universidade de Rhode Island.
- Psiquiatria, A. A. d., (2013). *DSM-5*. EUA: ARTMED.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. V., (1998). *Manual de Investigação e Ciências Sociais*. 2ª ed. Lisboa: Gradiva.
- Ramos, S. P. & Woitowitz, A. B., (2004). *Da cervejinha com os amigos à dependência de álcool: uma síntese do que sabemos sobre esse percurso..* São Paulo: Revista Brasileira de Psiquiatria.
- Rangé, B. P. & Marlatt, G. A., (2008). *Terapia cognitivo-comportamental de transtornos de abuso de álcool e drogas*. São Paulo: Revista Brasileira de Psiquiatria.
- Ribeiro, J., (1999). *Investigação e avaliação em psicologia e saúde*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Ronzani, T. M. & Furtado, E. F., (2010). *Estigma social sobre o uso de álcool*. Rio de Janeiro: Jornal Brasileiro de Psiquiatria.
- Rozin, L. & Zagonel, I. S., (2011). *Fatores de risco para dependência de álcool em adolescentes*. Brasil: Acta Paulista de Enfermagem.
- Ruiloba, (2006). *Introducción a la psicopatología y la psiquiatria*. 6ª ed. Madrid: ELSEVIER.
- Santos, J. O., (2010). *Stresse Profissional. Consumo de Bebidas Alcoólicas Estudos numa Amostra de Enfermeiros*, Porto: Universidade Fernando Pessoa.
- Schuckit, M. A., (1998). *Abuso de álcool e drogas*. 1ª ed. Lisboa: Climepsi .
- Secades, R., (2001). *Alcoholismo juvenil. Prevención y tratamiento*. Madrid: Ediciones Pirámi.
- Serra, A. V., (2007). *O stress na vida de todos os dias*. 3ª ed. Coimbra: Gráfica de Coimbra.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

- Sharp, M. & Corp., D., (2017). *Manual MSD*. [Online] Available at: <http://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/temas-especiais%2Fuso-e-abuso-de-drogas%2F%C3%A1lcool> [Acedido em 10 Janeiro 2017].
- SICAD, (2014). *Relatório Anual 2013: A situação do país em matéria do álcool*, Lisboa: SICAD.
- Silva, V. X. & Luz, H. V., (2016). *As implicações do alcoolismo na vida social e familiar do indivíduo*. Rio do Sul: s.n.
- Sousa, P. F. et al., (2013). *Dependentes químicos em tratamento: um estudo sobre a motivação para mudança..* Ribeirão Preto: Temas em Psicologia.
- SPA, (2014). *Sociedade Portuguesa de Alcoologia*. [Online] Available at: <http://spalcoologia.pt/> [Acedido em 9 Outubro 2016].
- Ward, A. V., Jones, A. & Phillips, D. W., (2003). *Stress, disease and “joined-up” science*. Reino Unido: QJM: An International Journal of Medicine.
- WHO, (2017). *World Health Organization*. [Online] Available at: <http://www.who.int/en/> [Acedido em 18 Abril 2017].
- Zago, J. A., (1996). *Considerações sobre os aspectos psicossociais, clínicos e terapêuticos da drogadição*. Itália: Informação Psiquiátrica.

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

ANEXOS

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

ANEXO I – Consentimento Informado

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO

*Considerando a "Declaração de Helsínquia" da Associação Médica Mundial
(Helsínquia 1964; Tóquio 1975; Veneza 1983; Hong Kong 1989; Somerset West 1996 e Edimburgo 2000)*

Designação do Estudo (em português):

Eu, abaixo-assinado, (nome completo do doente ou voluntário são) _____

_____, compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da minha participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que serei incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que, de acordo com as recomendações da Declaração de Helsínquia, a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos e, se ocorrer uma situação de prática clínica, os benefícios previstos, os riscos potenciais e o eventual desconforto. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a minha participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Por isso, consinto que me seja aplicado o método ou o tratamento, se for caso disso, propostos pelo investigador.

Data: ____ / ____ / 200__

Assinatura do doente ou voluntário são: _____

O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura:

Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

ANEXO II- Questionário

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico



Faculdade das Ciências da Saúde

Questionário

No âmbito do trabalho de investigação inserido na disciplina de Projeto de Graduação que surge no plano curricular do 4º ano da Licenciatura em Enfermagem, vimos por este meio solicitar a sua colaboração para o preenchimento deste questionário.

Os estudos têm como temas “O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos- um estudo em contexto terapêutico.” e “Em que aspeto a pressão social afeta na qualidade de vida de indivíduos com problemas alcoólicos.”

O seguinte questionário será utilizado exclusivamente na investigação em causa. É garantido o seu anonimato e confidencialidade, pelo que não deve identificar-se em nenhuma parte do mesmo.

Em média o tempo de preenchimento é de cerca de 10 minutos (aproximadamente).

Agradecemos desde já a disponibilidade e colaboração, lembrando que os resultados desta investigação dependerão da veracidade das respostas obtidas.

Obrigada!

As alunas,

Ana Beatriz Correia dos Santos

Viviana Sofia Martelo da Costa

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

1ª Parte - Questões relativas à própria pessoa

Na primeira parte do questionário encontram-se algumas questões acerca da pessoa em si, de modo a conseguirmos contabilizar e distinguir os diversos indivíduos que participaram no preenchimento deste questionário. É confidencial pelo que ninguém saberá de que pessoa se trata. Agradecemos que respondam com a maior sinceridade.

1. Idade:

- ☐ Até 18-25 Anos
- ☐ 26-45 Anos
- ☐ 46-65 Anos
- ☐ Acima de 65 anos

2. Género:

- ☐ Feminino
- ☐ Masculino

3. Estado civil:

- ☐ Solteiro
- ☐ Casado
- ☐ Divorciado
- ☐ Viúvo
- Outro: _____

4. Habilitações literárias:

- ☐ 2º Ciclo (5º ou 6º ano)
- ☐ 3º Ciclo (7º, 8º, ou 9º ano)
- ☐ Ensino secundário
- ☐ Licenciatura
- Outro: _____

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

Na seguinte fase vão ser colocadas questões relacionadas com as bebidas alcoólicas e relacionadas com o padrão de consumo das mesmas. Agradecemos que respondam com a maior sinceridade possível, porque trata-se de uma investigação relevante para os temas em causa. Sempre que necessário, assinale com uma cruz (x) os quadrados relativos às suas respostas.

1. Em que idade começou a consumir bebidas alcoólicas?

- ☐ 12-18 Anos
- ☐ 19-25 Anos
- ☐ 26-45 Anos
- ☐ 46-65 Anos
- ☐ Acima de 65 anos

2. Qual era a sua bebida de eleição?

- ☐ Vinho
- ☐ Cerveja
- ☐ Bebidas espirituais (vodka, gin, whisky)

Outra: _____

3. Com que frequência consumia bebidas alcoólicas?

- ☐ Todos os dias
- ☐ Só aos fins-de-semana
- ☐ Uma vez por mês

Outros: _____

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

4. Com quem começou a consumir bebidas alcoólicas?

- ☐ Sozinho
- ☐ Família
- ☐ Amigos
- ☐ Namorado (a)
- ☐ Desconhecido

5. Qual o motivo que o (a) levou a consumir bebidas alcoólicas?

- ☐ Problemas pessoais
- ☐ Problemas económicos
- ☐ Problemas de saúde
- ☐ Problemas no trabalho
- ☐ “Peer Pressure” (pressão social)

6. Após o consumo de bebidas alcoólicas que alterações sente no seu corpo?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Náuseas | <input type="checkbox"/> Ansiedade |
| <input type="checkbox"/> Vómitos | <input type="checkbox"/> Insónias |
| <input type="checkbox"/> Tremores | <input type="checkbox"/> Agressividade |
| <input type="checkbox"/> Alterações na visão | <input type="checkbox"/> Excitação |

7. A longo prazo, que consequências poderiam surgir no seu organismo, devido ao consumo excessivo de álcool?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Cirrose hepática | <input type="checkbox"/> Hepatite alcoólica |
| <input type="checkbox"/> Disfunção sexual | <input type="checkbox"/> Esofagite |
| <input type="checkbox"/> Insuficiência cardíaca | <input type="checkbox"/> Hipertensão arterial |

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

8. Sentia necessidade em consumir bebidas alcoólicas?

☐ Sim

☐ Não

9. Alguma vez consumiu álcool às escondidas?

☐ Sim

☐ Não

10. Alguma vez escondeu bebidas em casa, para que não descobrissem o seu problema?

☐ Sim

☐ Não

11. Tinha sentimentos de culpa quando consumia bebidas alcoólicas?

☐ Sim

☐ Não

12. Sentia vontade de se livrar deste problema?

☐ Sim

☐ Não

13. Como classificava o seu consumo de álcool?

☐ Normal

☐ Excessivo

☐ Doentio

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

14. O que o motivou a mudança deste comportamento aditivo?

☐

Saúde

☐

Família

☐

Emprego

☐

Dinheiro

Outros: _____

2ª Parte - Questões relativas à Ansiedade e ao Stress na sua vida

Esta parte do questionário é composta por 12 questões relativas à Ansiedade e ao Stress na sua vida. Sempre que necessário, assinale com uma cruz (x) os quadrados relativos às suas respostas.

1. Se no início da sua recuperação tivesse que definir o álcool, qual o aspeto que melhor o caracterizava:

☐

Relaxante

☐

Motivador

☐

Destruutivo

Outro: _____

2. Era da opinião que com o consumo de álcool os seus problemas desapareceriam?

☐

Sim

☐

Não

☐

Em algumas situações

3. O que sentia após o consumo de álcool?

☐

Ansiedade

☐

Excitação

☐

Depressão

☐

Stress

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

4. O consumo de álcool ajudava a diminuir a ansiedade e o stress do seu dia-a-dia?

- ☐ Sim
☐ Não
☐ Alguns momentos

5. Em que situação do dia sentia maior ansiedade em ingerir bebidas alcoólicas?

- ☐ Manhã
☐ Meio do dia
☐ Tarde
☐ Noite

6. Ficava ansioso pelas ocasiões festivas porque as associava ao consumo de álcool?

- ☐ Sim
☐ Não
☐ Algumas ocasiões

7. Ficava ansioso ao ingerir álcool diante das pessoas nessas ocasiões festivas?

- ☐ Sim
☐ Não
☐ Dependendo da ocasião
☐ Dependendo do tipo de pessoas

8. Alguma vez o álcool foi o principal causador de todo o stress causado em si?

- ☐ Sim
☐ Não

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

9. Na ingestão de bebidas alcoólicas sentia que o seu dia-a-dia se tornava menos stressante?

☐ Sim

☐ Não

10. Que tipo de ajuda procurou para resolver o seu problema com o consumo de álcool?

☐ Psicoterapias

☐ Terapias de grupo

☐ Terapias individual

11. Estas ajudas contribuíram para a sua reabilitação e diminuição da ansiedade e do stress em que se encontrava?

☐ Sim

☐ Não

12. Desde a procura de ajuda até á atualidade, alguma vez teve uma recaída devido ao stress ou á ansiedade do seu dia-a-dia?

☐ Sim

☐ Não

☐ Algumas vezes

3ª Parte - Questões relativas à Pressão Social

Esta parte do questionário é composta por 12 questões relativas à Pressão Social. Sempre que necessário, assinale com uma cruz (x) os quadrados relativos às suas respostas.

1. Ao fim de algum tempo, considerou que o consumo de álcool poderia trazer consequências negativas para a sua vida?

☐ Sim

☐ Não

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

2. Quais as consequências sociais que poderiam surgir devido ao consumo
excessivo de álcool?

- ☐ Desemprego
- ☐ Isolamento
- ☐ Irresponsabilidade familiar e social
- ☐ Acidentes de viação

Outro: _____

3. Quando começou a consumir encarava o álcool como uma saída para os seus
problemas?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Em algumas situações

4. Quais as situações que o levavam a consumir?

- ☐ Família
- ☐ Trabalho
- ☐ Problemas monetários
- ☐ Pressão social

Outro: _____

5. Em ocasiões festivas, sentia-se oprimido pelos olhares das pessoas quando
ingeria bebidas alcoólicas?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Dependendo da ocasião
- ☐ Dependendo do tipo de pessoas

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

6. Alguma vez ingeriu bebidas alcoólicas durante o seu horário de trabalho?

- ☐ Sim
☐ Não
☐ Algumas vezes

7. Convivia com pessoas dependentes de álcool e outras substâncias?

- ☐ Sim
☐ Não
☐ Por vezes

8. Qual o âmbito da sua vida que foi mais afetado negativamente com o álcool?

- ☐ Família
☐ Amigos
☐ Trabalho
Outros: _____

9. Qual o âmbito da sua vida que foi mais afetado positivamente com o álcool?

- ☐ Família
☐ Amigos
☐ Trabalho
Outros: _____

10. Achava que os seus problemas com a sociedade desapareceriam com o consumo de bebidas alcoólicas?

- ☐ Sim
☐ Não
☐ Em algumas situações

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

11. A reabilitação psicossocial consiste na ajuda dada ao indivíduo para controlar a vontade de usar ou abusar de uma substância (neste caso o álcool) e a reconquistar ou alcançar uma melhoria da qualidade de vida e das suas atividades na sociedade.

a. Após ter encontrado ajuda para ultrapassar o seu problema sentiu melhorias na sua vida?

☐

Sim

☐

Não

☐

Por vezes

b. Sabendo que ultrapassou a sua dependência, sente-se novamente confortável perante a sociedade?

☐

Sim

☐

Não

☐

Algumas vezes

Obrigada pela sua colaboração!

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos
alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

ANEXO III- Cronograma

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico

Cronograma	“ O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico”									
Tempo Atividades	2015		2016			2017				
	Janeiro	Fevereiro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
I-Fase Conceptual	X	X				X	X	X		
Definição do problema de investigação e da pergunta	X	X						X		
Definição de Objetivos Gerais e Específicos	X	X				X	X	X		
Revisão da Literatura	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
II- Fase Metodológica								X	X	
Desenho de Investigação								X		
Definição do Meio e do Tipo de Estudo								X		
Definição da População Alvo e Variáveis em Estudo								X		
Construção do Instrumento e método de colheita de dados								X		
Construção do Pré-teste								X		
Análise dos dados colhidos e tratamento dos mesmos									X	X
III- Fase Empírica									X	X
Análise da caracterização da Amostra									X	
Apresentação e análise dos Resultados										X
Conclusão										X
Legenda: Atividades realizadas	X									

O papel que desempenha o álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos - um estudo em contexto terapêutico